

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estilos y estrategias de afrontamiento en alumnas del 3° de secundaria en una
institución educativa estatal del distrito del Rímac en el año 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Marcelina Karina, Orihuela Yarma

Lima – Perú

2018

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todas aquellas personas que confiaron y me apoyaron en lo largo de la carrera, en especial a mis padres que fueron la fuente de mi alegría en cada meta lograda.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la universidad Inca Garcilaso de la Vega por brindarme conocimientos y apoyo en esta investigación. Al Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz quien compartió conmigo conocimientos de la ciencia investigativa.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.- 2016, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Estilos y estrategias de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en un colegio del distrito del Rímac en el año 2018” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de psicóloga.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Marcelina Karina Orihuela Yarma

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPITULO I	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1 Descripción de la realidad problemática	15
1.2 Formulación del problema	18
1.2.1 Problema general	18
1.2.2 Problema específica	18
1.3 Objetivos	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivo específico	19
1.4 Justificación e importancia	20
CAPITULO II	21
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	21
2.1 Antecedentes	21
2.1.1 Antecedentes Internacionales	21
2.1.2 Antecedentes Nacionales	24
2.2 Bases teóricas	27
2.2.1 Nociones generales	27
2.2.2 Estilos y estrategias de afrontamiento	29
2.2.3 Estrategias de afrontamiento según Frydenberg & Lewis	33
2.2.4 Estrategias de afrontamiento según Lazarus	36
2.2.5 Modelos teóricos de estrategias de afrontamiento	37
2.2.6 Dimensiones de estilos y estrategia de afrontamiento según Frydenberg & Lewis	40
2.2.7 Estrés y afrontamiento	41
2.2.8 Clasificación de las estrategias del afrontamiento	43
2.2.9 El desarrollo de estrategias de afrontamiento	45
2.2.10 El afrontamiento del adolescente en el contexto escolar	46

2.3	Definiciones conceptuales.....	48
CAPITULO III.....		50
METODOLOGIA.....		50
3.1	Diseño, Tipo, Nivel y Enfoque	50
3.1.1	Diseño.....	50
3.1.2.	Tipo.....	50
3.1.3	Nivel.....	50
3.1.4	Enfoque	50
3.2	Población y Muestreo.....	51
3.2.1	Población	51
3.2.3	Muestra	51
3.2.4	Muestreo	52
3.3	Identificación de la variable y su operacionalización	52
3.3.1	Identificación de la Variable.....	52
3.3.2	Definición operacional	52
3.4	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnostico	54
3.4.1	Ficha técnica.....	54
3.5	Confiabilidad y validez:.....	55
CAPITULO IV		56
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....		56
4.1	Procesamiento de los resultados.....	56
4.2	Presentación de resultados	56
4.3	Análisis y discusión de los resultados	64
4.4	Conclusiones.....	68
5.1	Nombre del problema.....	71
5.2	Justificación del Problema.....	71
5.3	Establecimiento de objetivos	73
5.4	Sector que se dirige	74
5.5	Establecimiento de conductas problemas y metas	74
5.6	Metodología de Intervención	74
5.7	Instrumento / Material a utilizar	74
5.8	Cronograma	75
5.9	Sesiones del Programa	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÀFICAS.....		88
ANEXOS.....		93
ANEXO 1. Matriz de Consistencia		94
ANEXO 2. Cuestionario		96

ANEXO 3. Baremo del rango percentilar del ACS Lima de las mujeres (N = 600)	99
ANEXO 4. Puntuaciones Directas de las Estrategias de Afrontamiento	100
ANEXO 5. Carta de presentación y respuesta	101
ANEXO 6. Consentimiento informado	102
ANEXO 7. Canción Yo tengo un tic. (Sesión 7).....	103

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipos de estrategias de afrontamiento de los adolescentes.....	35
Tabla 2. Funciones básicas del afrontamiento	43
Tabla 3. Clasificación estrategias de afrontamiento	44
Tabla 4. Principales estrategias de regulación emocional.....	46
Tabla 5. <i>Distribución de la muestra</i>	51
Tabla 6. <i>Características de la muestra del estudio</i>	52
Tabla 7. Cuadro operacional	53
Tabla 8. Medidas descriptivas de los estilos de afrontamiento.....	56
Tabla 9. Estilo de Afrontamiento Activo Frente al Problema	58
Tabla 10. Estilo de Afrontamiento no Productivo.....	59
Tabla 11. Estilo de Distanciamiento en General.....	60
Tabla 12. Estilo de la Búsqueda de Apoyo Social y Emocional Frente al Problema	61
Tabla 13. Estilo de la Interpretación Positiva del Problema	62
Tabla 14. Estilo de la búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema	63
Tabla 15. <i>Estrategias de Afrontamiento según tipo de familia</i>	64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultado de los estilos de afrontamiento.....	57
Figura 2. Resultado del estilo de afrontamiento activo frente al problema.	58
Figura 3. Resultado del estilo de afrontamiento no productivo.....	59
Figura 4. Resultado del estilo de distanciamiento en general.	60
Figura 5. Resultado del estilo de búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema.	61
Figura 6. Resultado del estilo de interpretación positiva del problema.....	62
Figura 7. Resultado del estilo en búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.	63

RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito Determinar Estilos y Estrategias de Afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal del distrito del Rímac en el año 2018.; En este sentido, se fundamenta en un estudio de campo, con un diseño de investigación no experimental transversal, de carácter descriptivo, dentro del paradigma cuantitativo; como técnica para la recolección de datos se utilizó el instrumento Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS Lima) adaptada por Beatriz Canessa (2002), el cual fue validado por juicio de expertos. De esta manera, la población está constituida por 107 estudiantes matriculadas del 3° de secundaria de un colegio estatal de mujeres del distrito del Rímac, y la muestra tomada es de 93 estudiantes presentes en las aulas del 3° de secundaria de un colegio estatal de mujeres del distrito del Rímac. El estudio de los datos se realizó a través de un análisis estadístico de tipo descriptivo, cuyos resultados se presentan en cuadros y gráficos, y así se lograron las conclusiones y recomendaciones, respondiendo al proceso de transformación generado en la escuela al abrir las puertas a los estilos y estrategias de afrontamiento más adecuadas para el logro de un bienestar integral de todos los estudiantes.

Palabras Claves: Estilos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento, adolescente, estrategia, afrontamiento, estilos.

ABSTRACT

The purpose of this research is to Determine Coping Styles and Strategies in 3rd grade students in a state educational institution in the district of Rímac in 2018; In this sense, it is based on a field study, with a transversal non-experimental research design, of a descriptive nature, within the quantitative paradigm; As a technique for data collection, the instrument was used “Adolescent Coping Scales” (ACS Lima) adapted by Beatriz (2002), which was validated by expert judgment. Thus, the population is constituted by 107 students enrolled in the 3rd year of secondary school of a state women's school in the district of Rímac, and the sample taken is 93 students present in the classrooms of the 3rd year of high school of a state school of women of the Rímac district. The study of the data was carried out through a descriptive statistical analysis, whose results are presented in tables and graphs, and thus the conclusions and recommendations were achieved, responding to the transformation process generated in the school by opening the doors to the styles and coping strategies more suitable for the achievement of a comprehensive well-being of all students.

Descriptors: Coping styles, coping strategies, Adolescence, strategy, coping, styles.

INTRODUCCIÓN

El afrontamiento es conocido como un proceso que presenta características multidimensionales, y que afecta a las exigencias del ambiente y a las disposiciones de personalidad del individuo. Cuando el afrontamiento manifiesta respuestas adaptativas frente a los acontecimientos de la vida diaria se presenta de manera positiva, las cuales establecen un equilibrio armónico en la persona, lo que logra disminuir los niveles de estrés, y por consiguiente se amplifica las reacciones positivas, se minimiza las reacciones emocionales subjetivas negativas, y se mejora las respuestas corporales, alcanzado un ajuste social y escolar, una mejora del rendimiento y la solución ante tales situaciones conflictivas o difíciles.

En este sentido, las relaciones interpersonales en la escuela han suscitado diversas reacciones en los entes de dichas instituciones, la manera en cómo los estudiantes resuelven sus conflictos se ha tornado de interés para diferentes investigaciones, una de ellas es el estilo y estrategias de afrontamiento de los niños en el ámbito escolar. Es por ello, que el afrontamiento se refiere a los intentos por salvaguardar la seguridad personal, y reducir o asimilar una demanda existente tanto como esfuerzo psíquico, como también por acción, considerando que el individuo suele disponer de un repertorio bastante amplio, en el que se puede encontrar estrategias más estables o constantes que otras.

Siguiendo con el orden de ideas, los estilos de afrontamiento se consideran a las predisposiciones personales que se hacen efectivas al enfrentar diversas situaciones, los mismos que conllevarán a algunas estrategias de afrontamiento, juntamente con su estabilidad situacional y temporal. Asimismo, las estrategias de afrontamiento son procesos específicos utilizados de acuerdo al contexto acomodándose de acuerdo a las condiciones que los desencadenan. Este estudio hace referencia a una descripción general de como los estudiantes del 3° grado de secundaria en una institución educativa estatal del distrito del Rímac, responden a diferentes situaciones utilizando estrategias de afrontamiento que, a su vez, determinan los estilos de afrontamiento.

Dicho trabajo de observación e interpretación se llevó a cabo con el interés particular de conocer la situación actual de cómo estos adolescentes responden a

diferentes situaciones y problemas, de esta manera, poder establecer una base de información que permita en el futuro hacer intervenciones tempranas, teniendo en cuenta que la manera de resolver situaciones y problemas pueden generar mayor capacidad de adaptación.

En efecto, para el desarrollo de este estudio se definió el afrontamiento, íntimamente unido al factor escolar. También se describió los estilos y estrategias de afrontamiento, de igual forma las características esenciales de los adolescentes, entendiéndose no solo como una etapa evolutiva sino como una etapa cambiante. Se estudiaron los aportes realizados por diferentes autores sobre los temas mencionados. Finalmente se describió una escala de medición de estilos y estrategias de afrontamiento para adolescentes ACS (Lima) adaptada por Beatriz Canessa (2002), este instrumento evalúa los estilos y estrategias de afrontamiento en los adolescentes y puede aplicarse a nivel individual o colectivo, que posterior a un análisis arrojó porcentajes sobre las estrategias de afrontamiento frente a cada problemática. Durante el desarrollo de este estudio se presentaron diversas situaciones que permitieron relacionar comportamientos normales de adolescentes de tercer grado, no se presentó ninguna inconveniente y se logró una participación generalizada, se pudo trabajar y recolectar información contando con la buena fe de los participantes y teniendo en cuenta que en el uso de una encuesta permite obtener de manera positiva y a grandes rasgos información que los adolescentes no proporcionarían en una entrevista personal.

Para elaborar este estudio, la investigación se estructuró en IV capítulos, presentándose de la siguiente manera: Capítulo I, denominado el problema, el cual contiene el planteamiento, la formulación del problema, objetivo general, objetivos específicos, justificación y delimitación del estudio. Capítulo II, marco teórico, describe los antecedentes de la investigación, las bases teóricas que sustentan el estudio, así como el sistema de variables. Capítulo III, contempla el marco metodológico, tipo de investigación, diseño de la investigación, población y muestra, técnica de recolección y análisis de los datos, así como el procedimiento de la investigación. Capítulo IV, donde se analiza y compara los resultados obtenidos con la investigación, incluyendo su discusión para dar respuesta a los objetivos planteados. Finalmente se presentan las conclusiones y

recomendaciones generadas por el estudio, las cuales servirán de significativo aporte al sistema educativo.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Los estilos y estrategias de afrontamiento ha tomado cada vez mayor relevancia en el área de la psicología, es así que aumenta el interés de descubrir cómo los sujetos afrontan sus problemas y los factores que determinan el manejo de las diferentes preocupaciones que va en aumento cada vez más, iniciándose así alrededor de los años sesenta se va investigando, con poblaciones adultas, y extendiéndose recientemente su estudio a niños y adolescentes (Lazarus y Folk-man, 1986; Ayers, Sandler y Thowey, 1998).

Las personas establecen un equilibrio al reducir sus niveles de estrés y nivelar sus reacciones emocionales y conductuales, con el uso de estrategias centradas en el problema o en la emoción incluidos en eventos a través de las cuales las personas se manifiestan. (Sánchez, Pirela & Árraga, 2017).

Es así como se toleran, minimizan y reducen las demandas externas e internas de situaciones estresantes a partir de la regulación cognitiva y conductual del estilo y estrategias de afrontamiento.

Es relevante señalar la importancia de las investigaciones llevadas a cabo a finales del siglo XX, las mismas que concluyen que las estrategias situacionales son determinadas por el estilo y estrategias de afrontamiento del adolescente, constituidas como resultado de los aprendizajes basados en sus experiencias previas.

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes, Gonzales et al. (2002) señala que estos en sus edades entre 15 y 18 años manifiestan mayor amplitud en cuanto a la aplicación de sus estrategias de afrontamiento a diferencia de los adolescentes de edades menores. Esto se debe a que surgen en ellos la capacidad de realización de operaciones formales, es decir de ideas abstractas, tomando en cuenta distintas formas de análisis y asumiendo una variedad de consecuencias posibles (Gaeta y Martín, 2009).

En relación a ello la Universidad de Valencia realizó un estudio en el que se aprecia que las principales preocupaciones de los adolescentes son: familiares (15.1%), personales (16.1%) pérdidas afectivas (17.7%), educativos (27.8%). Estas preocupaciones tienen su origen en las muchas situaciones estresantes a las que son expuestos, teniendo similitud en los adolescentes a nivel mundial. (Gonzales, Montoya, Casullo & Bernabéu, 2002).

Actualmente en el Perú se continúan usando antiguos métodos para la enseñanza de los adolescentes sin tomar en cuenta la evolución de la enseñanza.

Se podría disminuir los indicadores de adolescentes con problemas de conducta, precocidad en el inicio de la vida sexual, conductas suicidas, estrés, entre otros, si se utilizarían eficazmente los estilos y estrategias de afrontamiento practicados durante sus años anteriores a su etapa de adolescencia.

La importancia de la enseñanza impartida a los adolescentes peruanos radica en la capacidad de resolver problemas de manera sencilla, incluso buscando ayuda. Esta importancia cobra significancia cuando observamos los resultados del estudio que realizó el Ministerio de Salud – MINSA en el 2010, donde se hallaron porcentajes del 17.4% de escolares de secundaria con intento de suicidio, 15.3% de ellos que hicieron planes para hacerlo y 20% quienes seriamente consideraron la posibilidad de suicidarse.

El INEI – Instituto Nacional de Estadística e Informática en el 2015 señala que los adolescentes conforman el 11.7% de la población total peruana. Asimismo, de acuerdo a las investigaciones de Irala, Corcuera, Osorio y Rivera (2010) los adolescentes que presentan estilos de vida no saludables (tales como falta de participación en actividades sociales, precocidad en el inicio de la vida sexual, consumo de sustancias tóxicas) conformaron el 75% del total de los adolescentes peruanos.

Los indicadores suicidas, según el Instituto de Salud Mental (2017) en el Perú se presentan muy elevados para los adolescentes entre 15 y 17 años de

edad. Los adolescentes entre 12 a 14 años manifiestan una prevalencia de vida para la conducta suicida y el planeamiento suicida en un 4.6% y 5.9%.

La prevalencia de vida de la conducta suicida y del planeamiento suicida en Lima y Callao alcanza niveles del 5.1% y 6.7% en el caso de las mujeres y a 2.1% y 3.0% para los hombres.

Los estilos y estrategias desarrollados por los adolescentes les permite afrontar muchas situaciones que no son favorables, tal desilusión amorosa, problemas familiares, fracaso escolar, entre otros; es por ello, la gran importancia de descubrir y conocer los estilos y afrontamiento de los adolescentes.

Es por ello que, en caso sea positivo el afrontamiento al estrés puede tener la facultad de proteger la salud del individuo (Orlandini, 1999), y esto a su vez favorece a un afrontamiento según las necesidades a fin de impedir que se enfrenten a situaciones de estrés, evitando enfermarse, tanto física como mentalmente (Barraza, 2006).

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuáles son los estilos de afrontamiento en alumnas del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018?

1.2.2 Problema específica

¿Cómo son las estrategias del estilo de afrontamiento activo frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018?

¿Cómo son las estrategias del estilo de afrontamiento no productivo en estudiantes del 3° de secundaria una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018?

¿Cómo son las estrategias del estilo de distanciamiento en general en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018?

¿Cómo son las estrategias del estilo de búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018?

¿Cómo son las estrategias del estilo de interpretación positiva del problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018?

¿Cómo son las estrategias del estilo en búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018?

¿Cómo son las estrategias de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, según tipo de familia?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Conocer los estilos de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018.

1.3.2 Objetivo específico

Describir las estrategias del estilo de afrontamiento activo frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018.

Describir las estrategias del estilo de afrontamiento no productivo en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018.

Describir las estrategias del estilo de distanciamiento en general en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018.

Describir las estrategias del estilo de búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018.

Describir las estrategias del estilo de interpretación positiva del problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018.

Describir las estrategias del estilo en búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018.

Describir las estrategias de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018, según, tipo de familia.

1.4 Justificación e importancia

Es importante conocer los estilos y estrategias de afrontamiento de los adolescentes debido a que ellos se encuentran transcurriendo una etapa de múltiples cambios. Esto nos lleva a observar cómo los adolescentes enfrentan y dan respuestas ante estos cambios o situaciones estresantes tanto como en el colegio, en la familia y en su entorno social. Esto nos permite predecir el bienestar personal durante la etapa adulta para tener un mejor futuro puesto que habría un mejor estilo y estrategia de afrontamiento ante los problemas de cualquier índole. A la vez esto también permite a las instituciones educativas disminuir los indicadores de problemas de conducta, bullying y otros. Asimismo, en las familias habría una mejor comunicación, comprensión y se favorecería al entorno social en la comunidad.

La presente investigación es importante porque nos da a conocer las respuestas del adolescente ante una situación estresante, y por lo tanto, esto nos podría dar indicadores acerca de las causas de sus respuestas ante eventos o situaciones en las que se encuentre.

La presente investigación servirá de apoyo para otras investigaciones quienes contarán con un soporte científico para diseñar programas de intervenciones enfocados en los adolescentes, contando con un marco referencial de aporte metodológico de trabajo basando sus estudios en condiciones similares. A nivel práctico la presente investigación ofrece la clasificación de los estilos y estrategias de afrontamiento que poseen los adolescentes, información que es de mucha utilidad para la elaboración de programas de intervención en poblaciones similares.

Esta investigación proveerá información a la institución educativa nacional del Cercado de Lima, en la cual estarán en las condiciones de tomar decisiones efectivas que permitirán intervenir e implementar programas de intervención para facilitar comportamientos más adaptativos y de bienestar psicológico en los alumnos.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

El presente estudio necesita ser sustentado a través de investigaciones anteriores que soporten lo que se plantea en la presente, por tal motivo se presentan los siguientes antecedentes investigativos, en primer lugar, se tiene a Bahamón (2012), el mismo realizó un estudio titulado Bulimia y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes Escolarizadas de la ciudad de Pereira Colombia. Presentado en la Universidad Abierta y a distancia. El mismo se desarrolló bajo un diseño correlacional, su muestra estuvo conformada por un total de 278 mujeres, adolescentes entre los 10 y los 17 años, estudiantes de un colegio femenino de la ciudad de Pereira y se aplicó el Test de Bulimia de Edimburgo BITE y la Escala de afrontamiento para adolescentes ACS.

De acuerdo con los resultados obtenidos por dicho autor, se dio a conocer que los estilos y estrategias de afrontamiento están altamente ligadas con los síntomas de bulimia en los adolescentes, se evidencia de esta forma el aporte que dicho estudio brinda al presente por cuanto confronta las estrategias de afrontamiento frente a problemas presentados por adolescentes, evidenciando así el aporte positivo que las mismas ofrecieron para la solución del problema de la bulimia en los sujetos muestras.

En segundo lugar se trae a colación el trabajo presentado por Pamies y Quiles (2012), la cual llevó por título Estrategias de Afrontamiento Evitativas y Riesgo de Desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria en Adolescentes, bajo el enfoque de sus variables lograron determinar las diferencias existentes entre los estilos y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de género femenino y masculino de educación secundaria, posiblemente vulnerables a presentar un trastorno en la conducta alimentaria.

Con dicho resultado, las investigadoras lograron concluir que en efecto aquellos adolescentes que utilizan estrategias de afrontamiento evitativo, tienden

a presentar un mayor riesgo de presentar un TCA, es así que se logra descubrir el importante aporte que dicho estudio brinda al presente, en virtud que los adolescentes de todo el mundo necesitan conocer a mayor profundidad las estrategias de afrontamiento a fin de adquirir valiosas herramientas que le conducirán a un mejor desarrollo evolutivo hacia su etapa adulta.

En el orden de las consideraciones anteriores, se presenta un estudio realizado por Mestre, Samper, Tur-Porcar, Richaud de Minzi y Mesurado (2012), quienes realizaron un estudio titulado Emociones, Estilos de Afrontamiento y Agresividad en la adolescencia. A través de dicho estudio se alcanzó a descifrar la relación que existe entre las emociones y las estrategias de afrontamiento de un adolescente con el fin de determinar un posible factor de influencia para una conducta agresiva, en otras palabras, canalizar todas y cada una de las herramientas de afrontamiento que mayormente emplean estos jóvenes y si tales estrategias de afrontamiento actúan en forma negativa o positiva con la emocionalidad a fin de anticipar una conducta de agresividad.

Los resultados se obtuvieron de una muestra de 1.557 niños y niñas, entre las edades de 12 y 15 años, cursando el primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), seleccionados aleatoriamente, se utilizaron los siguientes instrumentos; la Escala de agresividad física y verbal (AFV) de Caprara y Pastorelli (1993), Del Barrio et al. (2001); Escala de inestabilidad emocional (IE) de Caprara y Pastorelli (1993), Del Barrio et al. (2001); Índice de empatía para niños y adolescentes de Bryant (1982), Mestre perez-Delgado, Frías y Samper (1999); Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis (1995), Pereña y Seisdedos (1997).

Por consiguiente, resulta claro el aporte que brinda dicha investigación al presente estudio, en virtud que el conocimiento claro, preciso y practico de las estrategias de afrontamiento más confiables y seguras que permitan a los adolescentes conocer la mejor manera de sobrellevar los problemas o situaciones de conflictos por los cuales atraviesan, siendo garante de una posible solución efectiva y poder estar de alguna manera preparados para su presente y en cada etapa de su vida.

Posteriormente se cuenta con el estudio de Viñas Poch*, Gonzáles, García, Malo, Casas (2015), quienes realizaron un estudio que les permitió profundizar el vínculo entre las estrategias y estilos de afrontamiento de la mano del bienestar personal dentro de un grupo de adolescente, en el cual administraron como instrumento el Personal Well Being Index (PWI) y las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

En la investigación, los resultados permitieron identificar los efectos género sobre el bienestar personal y la edad. Las estrategias de afrontamiento de fijarse en lo positivo, distracción física, esforzarse y tener éxito se encuentran asociadas un mayor bienestar personal mientras las estrategias auto inculparse y reservarlo para sí mismo lo están a un peor bienestar personal. Concluyendo que la diferencia radica principalmente en que el género femenino manifiesta una mayor preocupación la cual está asociada a un alto grado de bienestar personal, mientras que el género masculino expone un menor interés de preocupación, lo que significa que sus niveles de bienestar personal son muy bajos.

Por último, se presenta la investigación de López y López (2015), quienes realizaron un estudio para analizar la incidencia que tiene el sexo y centro educativo sobre las estrategias de afrontamiento en adolescentes. Por ello, en el campo educacional se hace necesario esclarecer aquellas estrategias de afrontamientos que suelen ser aplicadas dentro del proceso de desarrollo que afronta un individuo en la etapa de la adolescencia, por lo tanto, es relevante el papel que desempeña la influencia del sexo como característica esencial de un individuo y el modelo del centro educacional como factor preciso a la hora de los adolescentes de 12 y 16 años apliquen estrategias de afrontamiento dentro de la secundaria, se utilizó la versión abreviada realizada por Richaud de Minzi (2003) la escala de afrontamiento para adolescentes ACS de Frydenberg y Lewis (1993).

Los resultados hallados permiten observar que las mujeres manejan más estrategias de afrontamiento en comparación con los hombres. Asimismo, se puede observar que en la institución educativa la mayor parte de las estrategias se lean en los colegios privados por los adolescentes. Alcanzado de esta manera el aporte a esta investigación, ya que centra su interés en identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes en el contexto

educativo, adquiriendo un impacto importante en la elección de dichas estrategias más utilizadas, lo cual destaca la relación entre ambos estudios.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Del mismo modo, así como se ha incorporado sustento internacional, se necesita traer estudios previos en el ámbito nacional, a fin de sustentar el presente estudio, es por ello que en primer lugar se presenta a Obando (2011), dicha investigación tuvo como objetivo hallar el nivel de relación de las estrategias de afrontamiento frente a la sintomatología depresiva en escolares adolescentes de un colegio particular de Lima. Su muestra fue de 181 adolescentes entre las edades de 13 y 18 años (116 hombres y 65 mujeres), para la evaluación de los sujetos se utilizaron como instrumentos el Inventario de depresión de Beck II – IDB II (Beck, Steer & Brown, 2006) que fue necesario para la evaluación de depresión y la Escala de afrontamiento para adolescentes – ACS (Frydenberg & Lewis 1997) para la evaluación de afrontamiento.

Resulta así oportuno destacar, que estos resultados conllevan a una alerta en las instituciones educativas y como se debería intervenir y darles mayor énfasis a los estilos de afrontamiento que los estudiantes, especialmente adolescentes, están utilizando al momento de enfrentar alguna situación o problema cotidiano, que pudieran ser causantes de estrés, culpa y tensión, en efecto, buscar la posible solución más adecuada, lo cual también se pretende explorar en el presente estudio.

En la misma línea de estudio, Pérez-Velasco (2015), realizó un estudio que tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre los niveles de depresión y estrategias de afrontamiento en estudiantes del 4º y 5º de secundaria de I.E. N° 1140 Aurelio Miro Quesada. Tuvo como muestra 149 adolescentes que están entre 15 y 18 años, que son 58 varones y 91 mujeres. Se usó el diseño descriptivo- correlacional; se utilizaron los instrumentos; Escala de Auto-Medición de la Depresión (EAMD) de Zung para medir depresión y el ACS Escala de Afrontamiento para adolescentes, de Frydenberg y Lewis (1993) adaptado por Pereña y Seisdedos para medir estrategias de afrontamiento.

El resultado fue que, si existe relación significativa entre los niveles de depresión y estrategias de afrontamiento, hay un predominio del nivel leve de depresión y una relación significativa entre el nivel Leve de depresión y estrategias de afrontamiento, además los estudiantes del 4º y 5º de secundaria en su mayoría no adoptan la estrategia de afrontamiento, Ignorar el Problema. En conclusión, se determinó que existe relación entre los niveles de depresión y estrategias de afrontamiento en estudiantes del 4º y 5º de secundaria de I.E. N° 1140 Aurelio Miro Quesada Sosa.

En efecto, según los resultados de este estudio, sirven de gran aporte a la presente investigación, ya que la relación existente entre los niveles de depresión y estrategias de afrontamiento es significativa, debido a que va dirigido a la acción, orientada a modificar el predominio de los niveles de depresión, cuyo afrontamiento está dirigido a la emoción, que son las acciones que ayudan a regular las respuestas a las que el problema da lugar.

Cárdenas (2016), realizó un estudio que fue para establecer la relación entre ideación suicida, estilos de afrontamiento y satisfacción familiar en adolescentes de instituciones educativas públicas. La muestra fue de 353 estudiantes adolescentes de instituciones educativas entre los 13 y 18 años, cursando el 3er, 4to y 5to año de secundaria, se utilizaron los instrumentos de Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de los autores Erica Frydenberg y Ramón Lewis (1997), la Escala de Satisfacción Familiar de Olson & Wilson (1982), Inventario de Ideación Suicida Positiva y Negativa (Positive and Negative Suicidal Ideation- PANSI). El estudio dio como resultado la correlación entre las tres variables, relación a ideación suicida los estudiantes reportaron tener un 24% de ideación a un nivel alto; a nivel de estilos de afrontamiento, el más usado fue el estilo No productivo (37.7%), mientras perciben su satisfacción familiar con un nivel bajo un 26.1% de los estudiantes. Dicha investigación determina la relación entre ideación suicida y estilos de afrontamiento en adolescentes de instituciones educativas públicas, es así que vemos que tan importante es conocer los estilos y estrategias de afrontamiento de los adolescentes y prevenir en las instituciones públicas.

De esta manera, se determina la importancia de tomar en cuenta los cambios emocionales en los adolescentes, que suele ser influencia por factores familiares,

sociales y personales, los cuales conllevan a alteraciones en los estados de ánimos y la manera en que pueden afrontar el estrés e incomodidad que se pueda generar por esas circunstancias, así como la ideación suicida, abordándolo principalmente en instituciones públicas donde exista una población de adolescentes vulnerables a esta situación.

Por su parte, Gonzales (2016) El estudio tuvo como prioridad encontrar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los alumnos de 1.º y 5º de secundaria. Su metodología tiene como muestra de 180 adolescentes que son estudiantes de una Institución Educativa Estatal de Lima Este de 1º y 5º de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron el Inventarios SISCO del Estrés Académico por Arturo Barraza (2007), la Escala de afrontamiento para adolescentes ACS por Frydenberg y Lewis (1997) adaptado en Lima por Beatriz Canessa (2002). La investigación obtuvo como resultado el estrés académico que se relaciona positivamente con los estilos “centrado en los demás” e “improductivo”, también se encontró que el 75% de los estudiantes experimenta el estrés medio-alto, siendo las estrategias más utilizadas por dichos estudiantes las siguientes: preocuparse (48.3%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y distracción física (56.1%). Los resultados del estudio sobre la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes de 1º y 5º de secundaria se pudo observar cuáles son las estrategias más utilizadas en los alumnos y es donde podemos intervenir y reforzar sus recursos de los alumnos.

En concordancia con los resultados obtenidos por este investigador, sustenta su contribución con la presente investigación, ya que quedan en evidencias las consecuencias del estrés sobre la salud mental, que dependen tanto de la percepción del mismo, como de la capacidad del sujeto para hacer frente a los eventos adversos en el ámbito escolar, tomando en cuenta el alto nivel de exigencias combinado con factores individuales y sociales que pueden llegar a un desequilibrio integral provocado por las demandas académicas que hacen que el alumno ponga en marcha estrategias de afrontamiento más adecuadas para restaurar el equilibrio sistémico.

Simultáneamente, Amoretti (2017), realizó un estudio que fue determinar la relación entre la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés en alumnos de secundaria del Centro Educativo Cristo El Salvador, se obtuvo como muestra 326 estudiantes adolescentes entre 12 a 18 años que están entre 1° y 5° de secundaria, el diseño de la muestra fue de tipo censal puesto que la población escolar fue formada parte del estudio; los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Autoevaluación frente a exámenes IDASE por Bauermeister, Collazo & Spielberger (1983) adaptado por Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho (2001) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS por Frydenberg y Lewis (1993) adaptado por Beatriz Canessa (2002). El estudio da como resultado que, si existe relación, entre afrontamiento al estrés y ansiedad frente a los exámenes, por lo cual se produce unas estrategias de afrontamiento hacia ese estrés, con la ayuda de actividades de relajación para mantener el control y salir adelante con una factible solución. En conclusión, que los alumnos de 12 a 14 años presentan la capacidad de afrontamiento al estrés y por ello una baja ansiedad ante exámenes.

Basándose en los resultados de esta investigación, el estrés que se produce a la hora de presentar un examen académico es considerado un problema escolar, ya que existe una alta matrícula que lo sufre y que les perjudica significativamente su rendimiento escolar, afectando también la salud y el autoestima de esos individuos. A raíz de eso, se estableció la necesidad de analizar la importancia de aplicar una intervención psicopedagógica apropiada, que posibilita una mejora del rendimiento académico de esos estudiantes, fortaleciendo sus debilidades, ayudándoles a estar mejor preparados para el presente y el futuro.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Nociones generales

Según Casullo (1998) el trabajo teórico en afrontamiento y mecanismos de defensa inició con Freud en 1923, y luego fue desarrollado por su hija Ana Freud en 1936. Desde ese momento, se planteaba al afrontamiento como aquello que hacía frente a las situaciones de estrés y que ayudaba a salir de ella, entonces se creía que era una característica innata del ser humano, y que a lo largo de los tiempos ha ido progresando significativamente a través de los distintos estudios

que se han realizado sobre la misma y los tantos campos de prueba donde se ha aplicado.

Asimismo, el autor indica que las investigaciones realizadas van de la mano de la psicología, ya que es la ciencia que se encarga del estudio de la psique, por lo tanto, ha contribuido al descubrimiento de los estilos y estrategias de afrontamiento con las personas que tratan de manejar las situaciones adversas o estresantes. Es así, como las estrategias o estilos de afrontamiento hacen referencia a las acciones conductuales que se generan para dar respuesta a un problema, canalizarlo de la mejor manera y salir ileso del mismo.

Se observó bajo este enfoque, que, aunque las estrategias pueden resultar satisfactorias, en ocasiones se tienen patrones comportamentales que hacen que se repitan una y otra vez un determinado afrontamiento, sin conseguir aquello que se quiere, pero asumiendo que es lo que se tiene que hacer. Por ello, las estrategias han de ser revisadas, actualizadas y recicladas con la finalidad de no permanecer mucho tiempo en el mismo punto de partida y lograr seguir avanzando.

Si bien, se asume que las personas alcanzarán un mejor funcionamiento con una utilización flexible de las estrategias de afrontamiento, es decir, mediante más factibles y correctas sean aplicadas los estilos y estrategias de afrontamiento, mayor probabilidad de estabilidad tendrá el individuo frente al problema.

En general, Begoña y León (2003), “afirman que el afrontamiento ha evolucionado al amparo de las teorías del estrés y sus diferentes intentos de acercamiento a las teorías de la personalidad” (p.72). Al respecto, Pelechano, Matud y De Miguel 1993 (como se citó en Begoña y León, 2003) distinguen dos tendencias principales en el estudio del afrontamiento. Es decir, que, según dichos autores, la manera en el que el afrontamiento ha incrementado su progreso ante las distintas teorías del estrés se debe a la efectividad del mismo cuando es aplicado por los individuos y a los buenos resultados que deja a la hora de una adecuada utilización.

Esta tendencia de enfoque biologicista y cercanos a los planteamientos psicofisiológicos se ha visto ennoblecida por los resultados encontrados en la experimentación que realizaron con los animales. En cuanto a la segunda

tendencia está relacionado con la participación de una creciente y amplia rama de lo que en realidad significa el estrés, sus posibles causas y efectos, y la solución. Por lo tanto, cuando se habla de afrontamiento, no es más que los elementos conductuales y cognitivos que posee el ser humano para confrontar las situaciones que parezcan amenazantes para el mismo y que le servirán para encontrar la salida más adecuada.

2.2.2 Estilos y estrategias de afrontamiento

Estilos de afrontamiento

En relación con esto, Díaz, Sánchez y Fernández-Abascal (1997), definieron que los estilos de afrontamiento se manifiestan a las tendencias de naturaleza personal para hacer frente a situaciones estresantes o problemáticas. Además, están relacionadas con las variables disposicionales y preferencias personales que intervienen en la deliberación de tipos de estrategias de afrontamiento, también de su estabilidad temporal y situacional.

Por consiguiente, los estilos de afrontamiento son los encargados de asumir las elecciones individuales al momento de dar uso o aplicabilidad entre los tipos de estrategias de afrontamiento y determinar la manera en que las mismas estarán presentes en el individuo, ya sean, fijas o temporales. En efecto, cambiar el proceso de aplicación de las estrategias de afrontamiento, dependerá de las habilidades propias del individuo para hacer frente al problema y de la selección de herramientas que este busque en el entorno a través del cual se desenvuelve.

En este sentido, Fernández (2009), define que los “estilos de afrontamiento se refieren a disposiciones personales para hacer frente a las distintas situaciones estresantes”. Es decir, dichos estilos pueden variar de acuerdo con cada persona y sobre todo en la medida que se vayan presentado diversas situaciones, posiblemente estresantes y ofensivas.

Al examinar, Begoña y León (2003), definen los estilos de afrontamiento de distintas maneras, otorgándole un valor distinto en cada individuo, basándose principalmente en el contenido emocional y las cualidades personales que están ligadas al comportamiento, actitudes, ideología, creencias, cultura y tradiciones

que suelen ser demostradas en el entorno y en ese sentido alcanzar a definir las estrategias de afrontamiento.

En otras palabras, se describen como aquellas predisposiciones personales que son empleadas en un momento determinado para enfrentar cualquier realidad de la cotidianidad y son las que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, las cuales dependerán de la actitud estabilidad emocional del individuo en particular.

Por otro lado, Alcoser (2012), hace mención que existe tres tipos de estilos; el primero está referido a solucionar el problema, en donde la persona destaca su trabajo para solventar la situación estresante, manteniéndose optimista y relajado durante el proceso. El segundo tiene que ver con la relación y trato hacia los demás, es ese desenvolvimiento dentro del entorno social, buscando el máximo apoyo y refuerzo en terceras personas. El tercero es el improductivo, el cual consiste en aquellas estrategias improductivas de evitación, las cuales muestran la insuficiencia experimental para desafiar los problemas.

Asimismo, para Contreras, et al. (2007) existen dos tipos más específicos de estilos de afrontamiento: El activo y el pasivo. El primero se refiere a los esfuerzos que se hace la persona para seguir con su vida a pesar del dolor, malestar y las situaciones estresantes. En cambio, el pasivo, se relaciona con la debilidad por perder el control sobre la situación problemática y por la dependencia de otros. En resumen, un acertado afrontamiento recurre a la necesidad de utilizar de diversas formas las estrategias apropiadas para cada circunstancia que meramente estén destinadas a una sola salida, la cual es, la resolución del problema.

Estrategias de afrontamiento

A lo largo del tiempo, autores como Lazarus y Folkman (1986) definen que cuando las personas observan o se encuentran en un ambiente como estresante en cualquier ámbito de sus vidas, se activan sus mecanismos de defensa, la cual se conoce como estrategias de afrontamiento, que pueden ser comprendidas desde la perspectiva cognitivo conductual, es decir, aspectos cambiantes para enfrentar adecuadamente las diferentes adversidades que generan problemas externos o internos.

De este modo, existen muchas formas para abordar el estrés y cualquier otra incidencia emocional en el individuo, presentadas originalmente en dos valoraciones, la primaria, conocida como la vía para asimilar el desenlace que tiene la situación para el sujeto y la secundaria, es la que brinda al sujeto los medios necesarios para determinar y minimizar los riesgos de una situación que sea amenazante.

Cabe mencionar, que Lipowski (1989) manifiesta que el afrontamiento es la adecuación ante cualquier tipo de adversidad. Es decir, adaptarse adecuadamente ante la situación adversa, buscando diferentes alternativas y soluciones asertivas ante cualquier momento dificultoso o peligroso que pueda generar estrés propio; además, comprimir el riesgo intimidante a través de la implementación de las estrategias de afrontamiento. Debido a lo anterior, es de relevante que el individuo establezca estrategias solidas de afrontamiento, utilizando los medios que este considere más adecuados.

En cambio, Frydenberg & Lewis (1999) definen que el afrontamiento es como un conjunto de acciones cognitivas y emocionales que se producen en respuesta a una inquietud o dificultad del propio individuo. Algunas de estas acciones pueden modificar positiva o negativamente a las exigencias de las demandas; es decir, conseguir solventar el problema, otras ayudan al sujeto a adaptarse al problema y algunas le generan cierta dificultad para solucionar o adaptarse a las exigencias de las demandas.

Ciertamente, el afrontamiento va dirigido al problema como objetivo principal, es la manera en la que el sujeto trata de buscar una posible solución, modificando el modo de vivir la situación estresante, que al mismo tiempo le afecta las emociones. Dicha modificación puede arrojar resultados positivos o negativos en la situación que se presente, en otras palabras, el afrontamiento va dirigido a la emoción tanto como orientado al problema.

A su vez, Pelechano, et al. (1993) Establecen que las estrategias de afrontamiento son piezas importantes dentro de la inteligencia tanto social, como personal, específicamente la intrapersonal, la cual se refiere a las capacidades y habilidades que tiene la persona para descubrir e solucionar los problemas propios del “yo” y de los demás personas, la cual consiste en encontrar y

seleccionar adecuadamente las herramientas pertinentes para ofrecer una solución asertiva a las diferentes adversidades o problemas.

Significativamente, para resolver situaciones relacionadas con el entorno social y personal, las estrategias de afrontamiento más utilizadas son las destinadas directamente problema, a la medida más rápida en la que este sea solucionado, con un acercamiento interpersonal, aplicando las herramientas más adecuadas y el tener una percepción de la situación real.

Cabe mencionar, que Rojas (2007) determina que cuando el proceso de estrés se desencadena y la persona se ve obligada a buscar diferentes alternativas de solución para intervenir al problema desencadenante, se dice que está haciendo el uso adecuado de diferentes estrategias de afrontamiento. Además, manifiesta que las estrategias de afrontamiento no deben ser consideradas como algo que la persona asuma de una vez y por todas, si no que las constantes interacciones sujeto-entorno van originando los diferentes cambios que se generan en el contexto y en la persona misma, las cuales estimulan ciertos ajustes en el desarrollo de las estrategias afrontamiento.

Es de vital importancia mantener un control sobre el estrés, debido a que como seres humanos hay que buscar un equilibrio entre las estrategias de afrontamientos y la solución al problema, para así poder elaborar las funciones diarias de una manera óptima y alcanzar la tranquilidad mental. Teniendo en cuenta, que el estrés suele presentarse de distintas maneras en cada persona, es decir, los niveles de intensidad del estrés varían en cada individuo.

Dado que Lazarus y Folkman (1984) manifiestan que las estrategias de afrontamiento establecen recursos o herramientas que la persona desarrolla para hacer frente a las adversidades o necesidades específicas, las cuales pueden ser internas o externas. Estos recursos pueden ser considerados positivos si las demandas son afrontadas adecuadamente, pero también pueden ser negativos al perjudicar su bienestar biopsicosocial y al ser afrontada inadecuadamente.

Según la revisión de estudios se concluye que existe una diferencia entre estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento, en donde el primero destaca por las tendencias personales que posee un individuo en función a las experiencias

pasadas y vividas. En cuanto a la segunda que implica la ejecución de acciones dirigidas a una determinada meta, haciendo uso de herramientas personales. Pero ambos métodos tienen un fin en común, que es afrontar toda situación estresante o amenazante para la persona.

2.2.3 Estrategias de afrontamiento según Frydenberg & Lewis

En Alcoser (2012) “Erica Frydemberg puntualiza al afrontamiento como las estrategias conductuales y cognitivas para obtener una transición y una adaptación efectivas” (p.19). Asimismo, menciona que Frydenberg y Lewis (1997), desarrolla la teoría propuesta por Lazarus y crea un innovador modelo de afrontamiento, en el cual da suma importancia a la reevaluación del resultado.

Según Frydenberg & Lewis (1997) la idea principal que le motivó a realizar la exploración sobre el afrontamiento está en la convicción de que nuestros hechos hagan frente al estrés y los requerimientos que tenemos para sobrellevarlo, delimitan en su mayoría el proceso de aprendizaje y de progreso de la persona, así como también su calidad de vida. Es por esta razón que el afrontamiento es contemplado como una capacidad psicosocial, que implica una serie de habilidades cognitivas y conductuales utilizadas para afrontar las diferentes situaciones estresantes en la vida del individuo (Frydenberg y Lewis, 1994 y 1999).

Desde esta óptica, el estrés es un proceso fisiológico normal de estimulación y de respuesta irremplazable para la vida y el funcionamiento del cerebro y los órganos en general, precisando que toda actividad física o psíquica es teóricamente factor de estrés. No obstante, aprender a maniobrar estas situaciones estresantes y traumáticas de manera saludable requiere del conocimiento precedente, el cual se va desarrollando a lo largo de la vida de las personas.

Por otro lado, según Sandín 1995 (como se citó en Frydenberg y Lewis, 2010) manifiesta que el desarrollo teórico y metodológico del afrontamiento ha llevado a que éste sea ideado desde diversos enfoques, los cuales pueden ser agrupados de dos maneras:

- Afrontamiento disposicional, se entiende que el afrontamiento es un estilo personal de enfrentar el estrés en situaciones adversas.

- Afrontamiento situacional, aquí el afrontamiento se entiende como un proceso, una reacción al estrés de carácter dinámico y específico para la situación adversa.

Siguiendo estos estudios, Frydenberg y Lewis realizaron investigaciones durante cinco años con el objetivo de edificar una escala, Adolescent Coping Scale (ACS) para calibrar los modos, respuestas y estrategias de afrontamiento que muestran los adolescentes cuando se encuentran ante situaciones de contrariedad o frente a un problema determinado. Además, exterioriza que en los adolescentes las estrategias de afrontamiento sugieren ser resultado de aprendizajes efectuados en experiencias antepasadas, que establecen un estilo de afrontamiento individual y determina las estrategias situacionales. (Alcoser, 2012)

Mientras tanto, se determinó que la percepción del adolescente sobre sus capacidades operativas que lo llevan a tomar decisiones, así, como sus patrones de pensamiento y sus reacciones emocionales en determinadas situaciones, ponen en manifiesto el aprendizaje adquirido en el pasado, incluyendo un componente instrumental, operante, de alguna transformación en el medio, más no sólo del medio exterior y es de notar que la autoeficacia tiene una relación sumamente estrecha con la asertividad, la autoestima y las habilidades interpersonales del adolescente.

En cuanto, la escala de afrontamiento para adolescentes, elaborada por Frydenberg y Lewis contiene 80 elementos (setenta y nueve cerrados y uno abierto), agrupados en 18 escalas, que reflejan 18 tipos de estrategias de afrontamiento (Alcoser, 2012).

Tabla 1. Tipos de estrategias de afrontamiento de los adolescentes

Tipos de estrategias de afrontamiento de los adolescentes	
- Buscar apoyo social (As).	Consiste en buscar apoyo compartiendo el problema con otras personas.
- Concentrarse en resolver el problema (Rp).	Es una estrategia dirigida analizar de diferentes opiniones para resolver el problema.
- Esforzarse y tener éxito (Es)	Comprende conductas de compromiso, ambición y dedicación.
- Preocuparse (Pr).	Se caracteriza por indicar miedo por el mañana en términos generales, preocupación por la felicidad futura.
- Invertir en amigos íntimos (Ai).	Es el esfuerzo de comprometerse en una relación de tipo personal íntimo e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas.
- Buscar pertenencia (Pe).	Es la preocupación por lo que otros piensan, el interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general.
- Hacerse ilusiones (Hi).	Es la estrategia expresada por ítems basados en la esperanza de una salida positiva
- Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na).	No afronta el problema y desarrolla síntomas psicósomáticos.
- Reducción de la tensión (Rt).	Se caracteriza por reflejar un intento por sentirse mejor y de relajar la tensión.
- Acción social (So).	Que otros conozcan el problema, escribiendo u organizando actividades.
- Ignorar el problema (Ip).	Niega o se desentiende del problema.
- Autoinculparse (Cu).	Incluye conductas que se ve como responsable de los problemas o se preocupa
- Reservarlo para sí (Re).	No desea que conozcan sus problemas y huye de los demás.
- Buscar apoyo espiritual (Ae).	Muestra tendencia creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios.
- Fijarse en lo positivo (Po).	Se caracteriza por tener una visión optimista y positiva y considerarse afortunado.
- Buscar ayuda profesional (Ap).	Busca la opinión de profesionales, como maestros u otros consejeros.
- Buscar diversiones relajantes (Dr).	Describen actividades de ocio y relajantes, como leer o pintar.
- Distracción física (Fi).	Consta de características sobre la dedicación al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.

Fuente: Frydenberg y Lewis (1997)

En la tabla se observa las 18 estrategias de afrontamiento que proponen los autores Frydenberg y Lewis, quienes consideran que dichas estrategias son propias de los adolescentes, las cuales ayudan afrontar adecuadamente las diferentes situaciones estresantes o adversas que se presentan en su quehacer cotidiano.

2.2.4 Estrategias de afrontamiento según Lazarus

Lazarus y Folkman (1984), establecen que las estrategias de afrontamiento componen herramientas o recursos que la persona desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas, las cuales pueden ser positivos o negativos, y perjudicar su bienestar biopsicosocial.

Del mismo modo, Lazarus (2000) sustenta que lo que hace el sujeto como afrontamiento es dependiendo del contexto a la que se afronta y del tipo de persona de que se trata, por consiguiente, el afrontamiento debe ser flexible y adaptarse a las necesidades que se presenten en la situación, por su parte, el individuo tiene que aprender a adaptarse a la nueva realidad. Siguiendo estas concepciones, Londoño et al. (2006) desarrollaron en Colombia la Escala de Estrategias de *Coping*-Modificada (EEC-M) que contiene catorce estrategias de afrontamiento.

- Búsqueda de alternativas,
- Conformismo,
- Control emocional,
- Evitación emocional,
- Evitación comportamental,
- Evitación cognitiva,
- Reacción agresiva,
- Expresión emocional abierta,
- Reevaluación positiva,

- Búsqueda de apoyo social,
- Búsqueda de apoyo profesional,
- Religión,
- Frenar el afrontamiento, consiste en la elaboración de una valoración para identificar las estrategias de afrontamiento (positivas o negativas)

2.2.5 Modelos teóricos de estrategias de afrontamiento

Según los autores Lazarus y Folkman (1986) y Dunahoo, et al. (1998) mencionan dos modelos teóricos de afrontamiento:

2.2.5.1 Modelo teórico de afrontamiento transaccional

Este modelo está basado en la teoría de valoración o evaluación cognitiva que fue planteado por Lazarus y Folkman (1986), quienes manifiestan que los planteamientos principales del afrontamiento surgen desde la presencia del estrés, definido por los responsables como las interrelaciones que ocurren entre el sujeto y el entorno en donde se encuentra sumido. Además, el estrés se origina en momentos en donde el sujeto considera muy superior a la situación adversa sobre sus propios recursos que tiene y pueden ser desfavorables para su estar bien. Por lo tanto, esta valoración implica que el sujeto es un escenario de estrés, en donde realiza una Valoración o evaluación cognitiva e identifica el elemento afectivo de la situación adversaria (Vera, 2004).

Bajo esta concepción, no toda situación nueva a experimentar, que sea específica para el individuo adaptarse, es fuente de estrés, fundamentándose el mismo, cuando la estimulación es nociva, amenazante o incierta. Tomando en cuenta la adaptación como una función comportamental universal, en la que afirma que toda conducta es adaptativa, es decir, aunque la reacción sea pasiva o sea activa, ante el estrés no es universal, no siempre la conducta humana ha de habérselas con el estrés y responder a él.

Asimismo, conviene precisar que desde este modelo el afrontamiento dependerá del proceso de valoración o evaluación cognitiva que la persona realice en situaciones estresantes o adversas. Seguido a ello, los autores plantean que el

afrontamiento del estrés requiere de esfuerzos cognitivos y conductuales continuamente cambiantes, las cuales ayuden para hacer frente a las necesidades específicas externos o internos, valoradas como superiores a los recursos que posee la persona (Lazarus y Folkman, 1986). Dicho de otro modo, las estrategias de afrontamiento admiten el manejo del problema en cuestión, permitiendo las regulaciones adecuadas de las manifestaciones emocionales que surgen en situaciones adversas. En seguida se menciona las valoraciones y evaluaciones que plantearon los mismos autores.

Etapas de la evaluación cognitiva: el proceso de la evaluación cognitiva se divide en dos etapas que se presentan a continuación:

a) *Evaluación primaria:* aquí el sujeto realiza un tipo de respuesta inicial para evaluar las situaciones. Al respecto, Mae (2011) indica que ante una situación estresante la persona inicialmente y mayormente se cuestiona lo siguiente: “¿Qué significa esta situación (factor de estrés)?” y “¿Cómo influye en mí?”. Además, sostiene que las respuestas específicas a estas preguntas son: “Esto no es importante y bueno”, “Aquello es estresante”. Después de haber respondido las interrogantes iniciales, sucede la categorización de la situación problemática que genera estrés, tomando en cuenta de la siguiente forma:

- De amenaza: se refiere a la anticipación que realiza la persona para considerar la posible presencia de un posible peligro.
- De desafío: sucede cuando existe una evaluación de amenaza, pero, adicional a ello, también existe una posible ganancia. Por consiguiente, la persona involucrada se mentaliza sus oportunidades para manejar apropiadamente la situación estresante, haciendo uso de sus recursos y herramientas.
- De pérdida o daño: se refiere cuando se origina una lesión, ya sea un daño incapacitante a la propia persona, fallecimiento de seres queridos, etc.

- De beneficio: se refiere a la evaluación que se realiza de las posibles ganancias, en una situación no estresante, lo cual no origina efectos de estrés.

b) *Evaluación secundaria*: en esta etapa se implantan las posibles prácticas para confrontar la situación problemática o estresante, tomando en cuenta las estrategias de afrontamiento. Al respecto, Mae (2011) manifiesta que las afirmaciones indican una evaluación o valoración secundaria positiva, las cuales son: “yo puedo lograrlo si pongo de mi parte”, “lo intentaré al margen de mis posibilidades de éxito”, y “en caso de que no funcione, en la siguiente ocasión puedo usar otro método”.

En oposición, existen afirmaciones que indican una evaluación secundaria negativa, las cuales son las siguientes: “no puedo, tengo la certeza de mi fracaso”, “no lo lograré porque nadie cree en mí” y “no quiero intentarlo porque soy conciencia de mi falta de posibilidades de lograrlo”. Al respecto, (Lazarus y Folkman, 1986) manifiestan la importante de aclarar que la interacción entre la etapa de la valoración primaria de la intensidad del estrés y la contestación emocional; aun así, ambas etapas son interdependientes.

Por otro lado, Placido (2017) manifiesta que “a oposición de otras teorías que estructuran sus etapas en forma secuencial, en la teoría de evaluación cognitiva, la etapa de evaluación secundaria se desarrolla paralelamente con la etapa de evaluación primaria, o en otras situaciones, la evaluación secundaria funciona como el comienzo de la evaluación primaria” (p.26).

2.2.5.2 Modelo teórico multiaxial del afrontamiento

Este modelo está basado en la teoría de la conservación de los recursos de Dunahoo, et al. (1998) quienes plantean tres ideas principales: primero gran cantidad de estresores presentan un carácter interpersonal; segundo los esfuerzos individuales de las personas para compensar los estresores tienen efectos de naturaleza social; y tercero el afrontamiento es aquella gestión que involucra la interacción con otros sujetos. Además, se resalta el interés de los

individuos por defender sus recursos, los cuales pueden ser de cuatro tipos: características personales, los objetos, condiciones de empleo y energías, las cuales son consideradas como medios que posibilitan el logro de diferentes herramientas. Solo uno de los recursos mencionados es protector de los demás; asimismo, se defiende que la primordial fuente de estrés resulta de la disminución de alguno de estos recursos o herramientas (Corral, 2015).

Por lo que se refiere, inicialmente al afrontamiento, como cualquier labor puesta en marcha por un individuo tanto de tipo cognitivo, como de tipo conductual con el propósito de obtener un progreso de la situación generadora de estrés, entendiéndose este como un estímulo del proceso interactivo, el cual centra situaciones que requieren de modo directa los recursos del individuo, alcanzando de esta manera, una buena salud mental como física de la persona.

Por su parte, Dunahoo, et al. (como se citó en Corral, 2015) menciona la existencia de tres dimensiones en el modelo multiaxial:

- El afrontamiento activo vs pasivo; el afrontamiento activo, junto con una utilización positiva de los recursos sociales, la cual incrementa los beneficios personales en el enfrentamiento al estrés, lo cual implica consecuencias saludables y la ejecución de las metas propuestas.
- El afrontamiento prosocial vs antisocial, el afrontamiento antisocial puede beneficiar el alejamiento del sostén que rodea a la persona provocando resultados perjudiciales para la salud de la persona, aun cuando se obtuvieron las metas.
- El afrontamiento directo vs indirecto, ya que en ciertas culturas el afrontamiento se origina impidiendo el enfrentamiento particular y la probabilidad de que el espectador pudiera sentirse incómodo.

2.2.6 Dimensiones de estilos y estrategia de afrontamiento según Frydenberg & Lewis

Según Fridenberg & Lewis 1993 (como se citó en Canessa, 2002) construyeron el instrumento Adolescent Coping Scale (ACS), donde diferencian tres dimensiones:

- La primera dimensión es referente a resolver el problema, que está referido a todo aquel esfuerzo que se realiza por solucionar la situación estresante y distingue que estrategias ayuda en solucionar el problema, esforzarse y obtener éxitos, invertir en amigos íntimos, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física.
- La segunda dimensión de referencia a otros, e involucra el esfuerzo para enfrentar la situación problemática haciendo uso de herramientas de apoyo, las cuales son propios de las estrategias de requerir apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional pertenecen a este estilo. relaciones interpersonales, profesionales o de la religión. Es decir, para solucionar un problema estresante la persona requiere o busca el apoyo de los demás, las pueden ser amigos, profesionales, espirituales, etc.
- Tercera dimensión se conoce como afrontamiento no productivo, y está relacionado con la falta de recursos, herramientas o habilidades para enfrentar la realidad problemática. Además, esta dimensión abarca las estrategias: buscar pertenencia, hacerse ilusiones, preocuparse, no afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoinculparse.

2.2.7 Estrés y afrontamiento

En este sentido, Lazarus y Folkman (1986) establecen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se originan entre el individuo y su contexto. El estrés se crea cuando el individuo toma en cuenta lo que acontece como algo grande que va más allá de los recursos que posee y a su vez pone en riesgo su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que precisa el sujeto; además, tiene en cuenta el componente emocional que lo conduce a esta realidad estresante.

En esta misma línea, el autor plantea sobre el concepto del afrontamiento del estrés, en donde manifiesta que, ante situaciones estresantes, los individuos despliegan unos actitudes que indican cambios en el desarrollo de sus procesos cognitivos con el fin de controlar las demandas internas y externas que ya no

forman parte de los recursos de la persona (Lazarus y Folkman, 1986, p.164). Estos mecanismos de afrontamiento, a la vez que sirven para manipular el problema en sí, son muy importantes para regular las respuestas emocionales que pueden aparecer ante circunstancias adversas o estresantes.

Análogamente, los requerimientos de afrontamiento del inherente individuo también son apreciados por el mismo, de forma subjetiva y en ocasiones equivocada, llegando a asimilar que no son suficientes o adecuados cuando en realidad si lo son. Este efecto de incompetencia y de poco control sobre la situación generadora de estrés puede incrementar la reacción fisiológica de respuesta, generando una mayor sobrecarga y pérdida de homeostasis en el individuo y careciendo la utilización útil de los recursos del mismo.

Por otro lado, Alcoser (2012) señala el estrés se relaciona en forma recíproca con el afrontamiento, puesto que las acciones realizadas para solucionar una situación problemática hacen difícil que se valore el nivel de estrés y su subsecuente afrontamiento. Además, refleja si el afrontamiento no es eficaz, el estrés se cronifica y se propaga un fracaso adaptativo, y da lugar el posicionamiento a otras enfermedades psíquicas y orgánicas.

En vista de que el estrés es parte de la vida y no se puede evitar en su totalidad, en ciertas ocasiones, es la inadecuada valoración de los recursos de afrontamiento del propio individuo lo que, ante la ausencia de estrategias de afrontamiento se hace difícil el uso de la valoración de manera positiva. En consecuencia, como resultado del análisis subjetivo de la persona, con la elección de las estrategias de afrontamiento, es el que predominará en el resultado final del estresor, así como sus desenlaces en la vida de los individuos.

Para Holroyd y Lázarus (como se citó en Alcoser, 2012) nos menciona que las habilidades de afrontamiento, exitosas o no, pueden comprobar que una persona experimente o no el estrés. De este modo, los autores hacen hincapié a la importancia de contar con estrategias de efecto positivo que sirvan para solucionar con eficacia las demandas internas y externas. Además, los autores identificaron dos tipos de funciones básicas de afrontamiento:

Tabla 2. Funciones básicas del afrontamiento

Funciones básicas del afrontamiento	
- Afrontamiento centrado en la emoción.	Cuya función es modificar la realidad problemática, para hacerla menos estresante para el individuo. También se la considera como afrontamiento de acercamiento o aproximación
- Afrontamiento centrado en el problema.	Busca modificar la manera en que la situación es tratada para reducir el estrés, la activación fisiológica y la reacción emocional negativa. Además, busca equilibrar la respuesta emocional que aparece frente al estrés

Fuente: Holroyd y Lázarus (como se citó en Alcoser, 2012)

En la tabla se pueden observar algunas funciones básicas de estrategias de afrontamiento, la acción adecuada de dichas funciones facilita a la persona reducir sus tensiones, estrés y la reacción emocional negativa que este manifiesta ante una situación adversaria.

2.2.8 Clasificación de las estrategias del afrontamiento

Para esto, Lazarus y Folkman (1986) plantearon que existen dos tipos de afrontamiento, el primero tipo de afrontamiento está relacionado con la solución de la realidad problemática en este contexto la persona procederá a una reacción requerida al problema. El segundo tipo de afrontamiento se relaciona a la emoción de la persona que ante una escena adversa o estresante, la persona tratará de variar el modo de vivir ante la realidad estresante. Dentro de la clasificación de las estrategias de afrontamiento fueron planteadas las siguientes:

a) Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema

- Confrontación
- Planificación

b) Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción

- Aceptación de la responsabilidad
- Distanciamiento

- Autocontrol
- Reevaluación positiva
- Escape o evitación
- Búsqueda de apoyo social

Es necesario subrayar que las estrategias de afrontamiento enfatizadas en el problema por lo general disminuyen y modifican la realidad problemática, generando diversos métodos o técnicas. Con respecto a las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción buscan mantener la emoción utilizando sus propios recursos o buscando herramientas externas; además, dichas estrategias abarcan las áreas que son enfocadas en el problema.

Por otro lado, Moos (como se citó en Peñacoba, et al., 2000) planteó que existe una evaluación de ocho estrategias de afrontamiento, las cuales se mencionan en lo siguiente:

Tabla 3. Clasificación estrategias de afrontamiento

		Métodos	
Orientación	Aproximación (dirigidas a la resolución del problema)	Cognitivo	Conductual
		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Análisis lógico</i> (comprender y prepararse mentalmente para un estresor y sus consecuencias) - <i>Revaluación positiva</i> (construir y reestructurar un problema en modo positivo mientras aceptamos la realidad) - <i>Evitación cognitiva</i> (evitar pensamientos realísticos sobre el problema) 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Búsqueda de guía y apoyo</i> (buscar información guía o apoyo) - <i>Acción para resolver un problema</i> (comprender acciones y tratar directamente con el problema) - <i>Búsqueda de recompensas alternativas</i> (enredarse en actividades sustitutivas y crear nuevas fuentes de satisfacción)
	Evitación (dirigidas al control de la emoción)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Aceptación/resignación</i> (reaccionar ante un problema aceptándolo) 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Descarga emocional</i> (reducir la tensión expresando sentimientos negativos)

Fuente: Peñacoba, Díaz, Goiri y Vega (2000)

En la tabla se observa la clasificación de las ocho estrategias de afrontamientos, planteadas por Moos, en donde cada una de las estrategias cumplen una función tanto en lo aspecto cognitivo y conductual ante un problema estresante.

Por consiguiente, esas dimensiones de aspecto cognitivo y conductual son las que afrontan los cambios en función a las características individuales del sujeto, que tengan en cuenta, el comportamiento que se espera socialmente ocurra en una determinada situación, las capacidades actuales y las actitudes con respecto a otras personas y acontecimientos para hacer frente a la situación.

2.2.9 El desarrollo de estrategias de afrontamiento

Según Brioso, et al. (2009) indican que “en el ámbito del desarrollo emocional se evalúan de igual manera las estrategias de afrontamiento de emociones negativas y sus cambios a lo largo del desarrollo. Cabe destacar, que muchas de estas emociones tienen importantes funciones adaptativas, como, por ejemplo, la ira se ha tomado en cuenta como un antídoto ante la depresión y temor, el cual tiene una importante función de alerta. Sin embargo, de forma incontrolada estas emociones pueden conllevar a la paralización o a la agresión” (p. 44).

Según lo señalado se puede decir que las estrategias de afrontamiento también se enfocan en el desarrollo de las emociones negativas que se generan ante una situación estresante, las cuales pueden manifestarse a través de la cólera, temor, conduciendo a la suspensión del afrontamiento o la agresión descontrolada. Este evento funciona en los casos en que los individuos y su entorno se desequilibran, y cobran sentido dentro de una valoración e interpretación en que el individuo hace de la situación en que está comprometida, es decir, el significado que le otorga a la situación a partir de su biografía, sus relaciones actuales y su posición social, a la percepción realista o no de su capacidad de afectar los acontecimientos y de su grado de tolerancia a tales situaciones.

Asimismo, Brioso, et al. (2009) manifiesta que las técnicas de control emocional se desarrollan en la infancia, donde se visualiza una tendencia que va desde comenzar a afrontar la situación que genera la emoción negativa a intentar afrontar la emoción misma. Es de esta manera que se valora una tendencia a reprimir la emoción por medios cognitivos y no sólo conductuales. Sin embargo,

es delicado hablar de un límite sustancial en la regulación de los niños menores y mayores, por ejemplo, la distracción, la agresión o la búsqueda de apoyo social son estrategias de afrontamiento que pueden originarse en todas las etapas del desarrollo humano, si bien, con su desarrollo, cambia esencialmente la cualidad de estas estrategias.

Tabla 4. Principales estrategias de regulación emocional

Estrategias de regulación emocional	
1. La distracción	Aquí los niños menores de seis años recurren con frecuencia a la <i>distracción conductual</i> , que supone contrarrestar la emoción con un cambio de actividad. En cambio, hacia los ocho años, los niños advierten que lo verdaderamente importante es «no pensar», «no tener en la mente», el suceso que provoca la emoción no deseada. De esta manera a la distracción conductual se une la <i>distracción cognitiva</i> que consiste en redirigir la atención interiormente.
2. La reinterpretación	Es un recurso útil para controlar emociones negativas, en especial, las desencadenadas por factores incontrolables. La reinterpretación exige considerar un problema desde distintas perspectivas por lo que no es habitual antes de los ocho años.
3. La búsqueda de apoyo social	Es una estrategia de afrontamiento común. Lógicamente, cuantos más pequeños son los niños más necesitan de la protección y soporte de sus padres. Sin embargo, a medida que aumenta la edad, también lo hace la independencia y los niños de entre 8 y 10 años buscarán el apoyo de los iguales.
4. La selección de un contexto afín	En la edad que nos ocupa los niños desarrollan su red social, sus amistades, y en este empeño es común que traten de rodearse de compañeros y contextos afines a uno mismo, lo que disminuye la probabilidad de asumir riesgos y desajustes emocionales.

Fuente: Brioso, et al. (2009)

En la tabla se observa algunas estrategias principales que desarrollan las personas desde la temprana edad, el desarrollo de estrategias cambia esencialmente conforme avanza la edad, ya que la capacidad de afrontamiento de situaciones y emociones adversas es una habilidad relacionada, no sólo con la competencia emocional sino también con la competencia social, la cual se adquiere con el pasar de los años.

2.2.10 El afrontamiento del adolescente en el contexto escolar

Ya que Aguado (2005) señala que las personas emplean diversas estrategias de afrontamiento, en vinculación de la percepción de sus propias herramientas, así como la del contexto, ya que el contexto situacional son los determinantes primordiales más eficaces para el dilema de la conducta de afrontamiento.

En síntesis, se estima que debido a las particularidades de la etapa evolutiva del individuo en el tránsito de una escuela a otra y del ámbito escolar, es lo que delimita la vulnerabilidad en todo caso del sujeto. Es así, que los y las adolescentes deben poner en marcha ciertos recursos personales o instaurar otros nuevos para hacer frente a los retos, las preocupaciones, así como los riesgos de la vida cotidiana a la que están en manifiesto; por lo tanto debido a ello que en el transcurrir del afrontamiento en la adolescencia se estima la interacción recíproca de múltiples variables personales y ambientales, a diversos niveles de funcionamiento; tomando en consideración que la utilidad de una estrategia se acatara del acontecimiento mismo, las condiciones en que éste tiene lugar, las características de la persona y el momento de desarrollo en que se encuentra.

Es así, Massone y Gonzales (2007) menciona que el uso de estrategias de afrontamiento no es extraño a lo que sucede en el ámbito escolar, ya que se asocia con análisis y ordenamiento de información, comunicación de las ideas e informaciones, proyección y trabajo en equipo, resolución de los problemas o búsqueda de consejo de otros.

En este punto, es importante señalar que los adolescentes en el ámbito escolar también usan en conjunto estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y en la emoción; sin embargo, se observa que, las buenas estrategias de afrontamiento, el individuo adolescente le concede gran valor a percibirse, con el fin de ser visto como un sujeto socialmente integrado, y por ello quiere evadir ser señalado como alguien aislado, así que asume y busca voluntariamente su pertenencia al grupo.

Por otro lado, Nicolls 1989 (como se citó Gaeta y Martin, 2009) señala que en situaciones de éxito los jóvenes tratan de manifestar que son hábiles y competentes para evitar a demostrar lo contrario. Sin embargo, se han topado con relaciones positivas entre el nivel de logro y las estrategias de afrontamiento que suponen apoyo social y afrontamiento de referencia hacia los otros. Esto radica en buscar grupos de pertenencia, comentar sus preocupaciones con los demás y requerir apoyo de otros profesionales (Massone y Gonzales, 2007).

No obstante, la existencia de considerables diferencias en las estrategias de afrontamiento, en función de variantes como la edad o el sexo en los jóvenes El

afrontamiento en los adolescentes se relaciona con un conjunto de eventos y cogniciones que lo capacitan para sobrellevar, evitar o minimizar los efectos producidos por un evento estresante.

Conviene subrayar, que Zimmer, Gembeck y Lock, 2007 (como se citó Gaeta y Martin, 2009), indican que existe una exorbitante influencia de los entornos sociales en el transcurso de las estrategias de afrontamiento de los adolescentes. Así los jóvenes que mantienen una relación más apta y reciben apoyo por parte de sus progenitores usan más estrategias de afrontamiento eficaz, tanto en la escuela como en casa. Por el contrario, los entornos sociales hostiles, incoherentes y dominadores generaran mayor número de estrategias de afrontamiento de evitación. Con respecto a la escuela a diferencia del hogar, existe menos flexibilidad de comportamiento, por lo que los jóvenes tienen menos oportunidad de evitar las situaciones estresantes (Fields y Prinz, 1997).

Señalando de esta manera, que el afrontamiento en los jóvenes es de suma importancia, ya que durante esta etapa se experimentan significativos cambios, alcanzando un rol equilibrado significativo entre experiencias estresantes y la respuesta psicológica a las que están sometidas, así, como los propios con los que cuentan para hacerles frente y los efectos perjudiciales para su salud física.

2.3 Definiciones conceptuales

- *Adolescentes*: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) estableció que la etapa de la adolescencia permanece en constante cambio entre los cuales se destacan los biológicos, psicológicos y sociales, por ello, se caracteriza por un periodo de transición que va desde la niñez hasta la adultez, atravesando la pubertad originando múltiples cambios.
- *Afrontamiento*: Son como un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que se producen en estímulo a una inquietud o dificultad del propio individuo. Algunas de estas acciones pueden modificar positivo o negativamente a las exigencias de las demandas; por ejemplo, buscar solución al problema, terceras personas ayudan al sujeto a adaptarse al problema y algunas le generan cierta dificultad para solucionar o adaptarse a las exigencias de las demandas (Frydenberg & Lewis, 1999).

- *Estilos*: Los estilos de afrontamiento son habilidades o recursos personales que tiene la persona, para poder enfrentar a las diferentes circunstancias o problemas estresantes (Fernández, 2009)
- *Estrategia*: Es un plan que implica el proceso de intentos, que aseguran la toma de decisiones en el logro de un determinado objetivo en un proceso regulable (Fernández, 2012).
- *Estrategias de afrontamiento*: Se consideran elementos muy importantes dentro de la inteligencia social y personal, más específicamente dentro de la esfera intrapersonal, la cual se refiere a las capacidades y habilidades que tiene la persona para descubrir e solucionar los problemas propios del “yo” y de los demás personas, la cual consiste en encontrar y seleccionar adecuadamente las herramientas pertinentes para ofrecer una solución asertiva a las diferentes adversidades o problemas (Pelechano, et al., 1993).

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 Diseño, Tipo, Nivel y Enfoque

3.1.1 Diseño

Según Hernández, Fernández & Baptista (2014) considera la investigación como un diseño no experimental – transversal, puesto que, el estudio no es manipulado deliberadamente la variable y se observa en su contexto de forma natural para analizar sus incidencias e interrelación en un momento dado.

3.1.2. Tipo

El estudio realizado es de tipo descriptivo por que determina y recolecta datos sobre diversos aspectos sin realizar comparaciones. Según La Facultad de ciencia de salud (2007) busca especificar las características y los perfiles de personas, pretendiendo medir o recoger anuncios de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren.

3.1.3 Nivel

Tiene un nivel de investigación básica, según Vara (2012) el trabajo realizado busca conocimientos por medio de la recolección de datos y añade conocimientos ya existidos en la cual no pretende solucionar un problema de forma aplicada.

3.1.4 Enfoque

El trabajo realizado tiene un enfoque de investigación cuantitativo. Según Hernández, Fernández & Baptista (2014) utiliza la recolección de datos con base de medición numérica y lleva un proceso estadístico.

3.2 Población y Muestreo

3.2.1 Población

Hernández, Fernández & Baptista (2014) lo define como un conjunto de características que concuerdan en todas con determinadas especificaciones. Para el estudio su población está conformada por 107 estudiantes matriculadas del 3° de secundaria de un colegio estatal de mujeres del distrito del Rímac que están entre las edades de 13 y 17 años.

3.2.3 Muestra

El total de la población que se evaluaron fueron 93 alumnas lo que equivale a un 86.92% y que están entre las edades de 13 y 17 años en la cual está distribuido en 5 salones de 3° "A", 3° "B", 3° "C", 3° "D", 3° "E", así mismo, el día de aplicación de la prueba se encontró 20 alumnas en el 3° "A", 18 alumnas en el 3° "B", 19 alumnas en el 3° "C", 19 alumnas en el 3° "D" y en el 3° "E" asistieron 17 alumnas.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes del tercer grado de secundaria.
- Del sexo femenino.
- Pertenecientes a la Institución educativa estatal del distrito del Rímac.

Criterios de exclusión:

- Alumnas que no están presente en la evaluación.

Tabla 5. *Distribución de la muestra*

	Mujeres	Asistieron	No asistieron	Cantidad
Estudiantes	93	93	14	107
total	93	93	14	107

Tabla 6. *Características de la muestra del estudio*

Edad		
	Frecuencia	%
13 años	23	24.7%
14 años	49	52.7%
15 años	18	19.4%
16 años	2	2.2%
17 años	1	1.1%
Tipo de Familia		
	Frecuencia	%
Vive con ambos padres	35	37.6%
Vive con un solo padre	38	40.9%
Vive con otros familiares	20	21.5%
Lugar de Procedencia		
	Frecuencia	%
Lima Centro	78	83.9%
Lima Norte	9	9.7%
Lima Este	6	6.5%

3.2.4 Muestreo

La investigación tiene un muestreo no probabilístico de tipo intencional debido a la selección de los sujetos que están accesibles o disponibles para la investigación según Vara (2012).

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1 Identificación de la Variable

Estilos y estrategias de afrontamiento

Conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen como respuesta a una preocupación en particular, con la finalidad de restaurar el equilibrio del individuo. Es una variable cuantitativa que revela el tipo de estrategia que usa un individuo frente a una situación estresante (Frydenberg y Lewis, 1993).

3.3.2 Definición operacional

La medición obtenida por el inventario de estilos y estrategias de afrontamiento, elaborado por Frydenberg y Lewis (1993) adaptado por Beatriz Canessa (2002); sus categorías son: Alto (75 – 99) medio (24 – 74) y bajo (0 – 24).

Tabla 7. Cuadro operacional

	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	ESTILOS/DIMENSIONES	ESCALAS/ESTRATEGIAS	INDICADORES	ITEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	ESCALAS DE INTERPRETACIÓN
Estilos y Estrategias de Afrontamiento	El afrontamiento es el conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular (Frydenberg y Lewis 1999)	Los puntajes obtenidos de la escala de estilos y estrategias de afrontamiento de Frydenberg y Lewis (1993) versión de Beatriz Canessa (2002). 0=Nunca lo hago 1=Lo hago raras veces 2=Lo hago algunas veces 3=Lo hago a menudo 4=Lo hago con mucha frecuencia	Afrontamiento activo frente al problema Afrontamiento no productivo Distanciamiento en general Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema Interpretación positiva del problema Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema	Concentrarse en resolver el problema (Rp) Esforzarse y tener éxito (Es) Preocuparse(Pr) Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na) Reducción de la tensión (Rt) Autoinculparse (Cu) Ignorar el problema (Ip) Reservarlo para sí (Re) Invertir en amigos íntimos(Ai) Buscar pertenencia (Pe) Buscar diversiones relajantes (Dr) Distracción física (Fi) Hacerse ilusiones (Hi) Buscar apoyo espiritual (Ae) Fijarse en lo positivo (Po) Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema Buscar apoyo social (As) Acción social (So) Buscar ayuda profesional (Ap)	Resuelve el problema Son conductas de compromiso, ambición y dedicación. Preocuparse por la felicidad futura. No afronta el problema y desarrolla síntomas psicosomáticos. Sentirse mejor y de relajar la tensión. Es responsable o se preocupa. Niega o se desentiende de él. No desean que conozcan sus dilemas Implica la búsqueda de relaciones personales íntimas. Preocupación e interés por lo que otros piensan. Describen actividades de ocio y relajantes. Realiza deporte, mantenerse en forma. Es la esperanza de una salida positiva. Reza y busca ayuda de un líder espiritual. Visión optimista y se considera afortunado. Compartir el problema con otros. Que otros conozcan el problema, escribiendo u organizando actividades. Busca la opinión de profesionales, como maestros u otros consejeros.	02, 21, 39, 57, 73 03, 22, 40, 58, 74 04, 23, 41, 59, 75 08, 27, 45, 63, 79 09, 28, 46, 64, 80 13, 31, 49, 67 12, 30, 48, 66 14, 32, 50, 68 05, 24, 42, 60, 76 06, 25, 43, 61, 77 18, 36, 54 19, 37, 55 07, 26, 44, 62, 78 15, 33, 51, 69 16, 34, 52, 70 01, 20, 38, 56, 72 10, 11, 29, 47, 65 17, 35, 53, 71	Ordinal	Según percentil: 0 – 24= Bajo 25 – 74= Medio 75 – 99= Alto

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de los datos sociodemográficos fue incluida en el instrumento de medición de estilos y estrategias de afrontamiento para adolescentes ACS (Lima) adaptada por Beatriz Canessa (2002), este instrumento evalúa los estilos y estrategias de afrontamiento en los adolescentes y puede aplicarse a nivel individual o colectivo. El tiempo promedio de aplicación es de 10 a 15 minutos. El instrumento está conformado por 80 ítems, agrupados por 18 estrategias o escalas, esta a su vez se agrupan en 6 estilos o dimensiones.

3.4.1 Ficha técnica

Nombre del instrumento: Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

Autores: Frydenberg y Lewis.

Adaptación peruana: Beatriz Canessa (2002).

Institución: Universidad de Lima.

Estandarización para Perú: Estudiantes adolescentes de Lima.

Estudio Piloto: Estudiantes de 3° hasta 5° de secundaria.

Administración: Adolescentes de 14 y los 17 años.

Tiempo de Aplicación: La duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Significación: Evaluar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes para afrontar sus preocupaciones.

Tipificación: Baremado en análisis final.

Dimensiones o Estilos que evalúa: En la adaptación peruana establecieron 6 estilos: Afrontamiento activo frente al problema, Afrontamiento no productivo, Distanciamiento en general, Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema, Interpretación positiva del problema, Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.

Modalidades del instrumento: individual o colectiva.

Alcances: Este instrumento es una escala de tipo Likert de cinco alternativas de respuesta: A) Nunca lo hago, B) Lo hago raras veces, C) Lo hago algunas veces, D) Lo hago a menudo y E) Lo hago con mucha frecuencia y se encuentra constituida por 80 ítems que se estructura en seis factores establecidos. La ACS (Lima) presenta unas propiedades psicométricas altamente aceptables. Después, se usará el BAREMO que servirá para el análisis final de los resultados.

3.5 Confiabilidad y validez:

El inventario de estilos y estrategias de afrontamiento por los autores Frydenberg y Lewis, 1993 y a la vez fue adaptada por Beatriz Canessa, 2002 con el objetivo identificar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes, los ítems del inventario se encuentran distribuidas en 18 escalas: Concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física, buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional, preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento o no afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí, autoinculparse. El instrumento original consideraba 3 dimensiones y 79 preguntas cerradas con 1 abierta, el inventario adaptado considera 6 dimensiones y 80 preguntas cerradas, esta modificación se realizó debido a la realidad de la población estudiada.

La prueba contiene validez de constructo ya que las correlaciones ítem-test en cada una de las escalas obtuvieron valores significativos y los análisis factoriales realizados revelaron que las 18 escalas que conforman el ACS se mantienen en la versión adaptada para el medio estudiado.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Se recolecto la información según los pasos a seguir:

- Se empezó a tabular la información para el recojo y trasladar a la base de datos con el sistema computarizado Excel 2016 y IBM SPSS 24
- Se hallaron y se definieron los indicadores de las incidencias de porcentajes de las referencias del instrumento de investigación.
- Se ejecutará las técnicas estadísticas de la siguiente manera:

Media aritmética

$$\bar{x} = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^N x_i$$

4.2 Presentación de resultados

Tabla 8. Medidas descriptivas de los estilos de afrontamiento.

Estilos de Afrontamiento	Media	Desviación estándar
Afrontamiento activo frente al problema	38.97	8.54
Afrontamiento no productivo	17.98	8.98
Distanciamiento en general	13.54	5.20
Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema	31.38	10.96
Interpretación positiva del problema	27.59	8.06
Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema	19.54	10.46

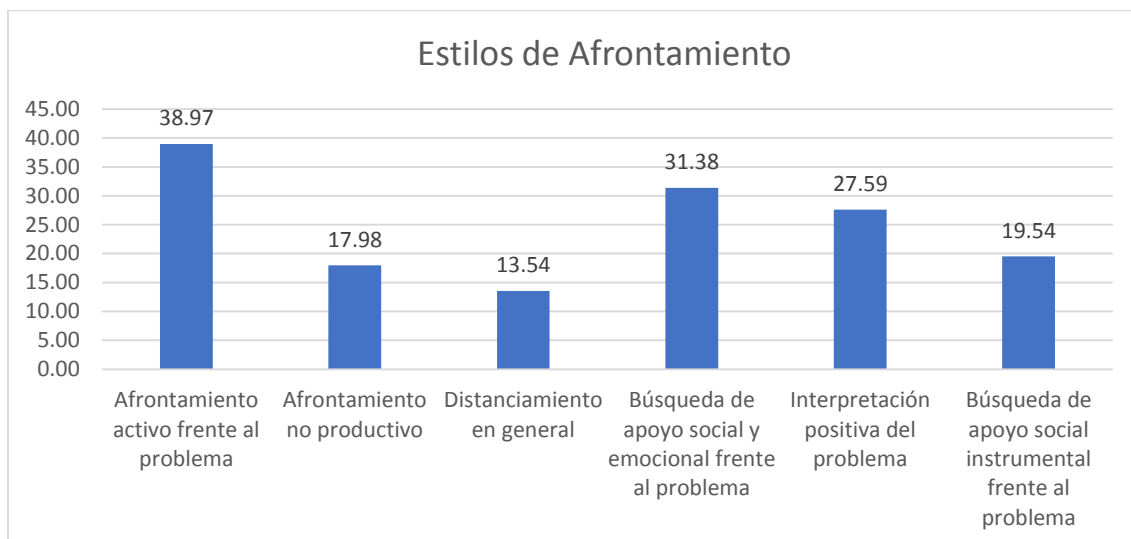


Figura 1. Resultado de los estilos de afrontamiento.

En los Estilos de Afrontamiento observamos en la tabla 6 y en la figura1, el estilo de Afrontamiento Activo Frente al Problema tenemos un puntaje de 38.97 con una desviación estándar de 8.54. En estilo de Afrontamiento no Productivo tenemos un puntaje de 17.98 con una desviación estándar de 8.98. En el estilo de Distanciamiento en General tenemos un puntaje de 13.54 con una desviación estándar de 5.20. En la Búsqueda de Apoyo Social y Emocional Frente al Problema tenemos un puntaje de 31.38 con una desviación estándar de 10.96. En el estilo Interpretación Positiva del Problema tenemos un puntaje de 27.59 con una desviación estándar de 8.06. En el estilo Búsqueda de Apoyo Social Instrumental Frente al Problema tenemos un puntaje de 19.54 con una desviación estándar de 10.46

Tabla 9. Estilo de Afrontamiento Activo Frente al Problema

Estrategias	Bajo	Medio	Alto
Concentrarse en resolver el problema	6.5%	73.1%	20.4%
Esforzarse y tener éxito	0.0	54.8%	45.2%
Preocuparse	0.0	50.5%	49.5%

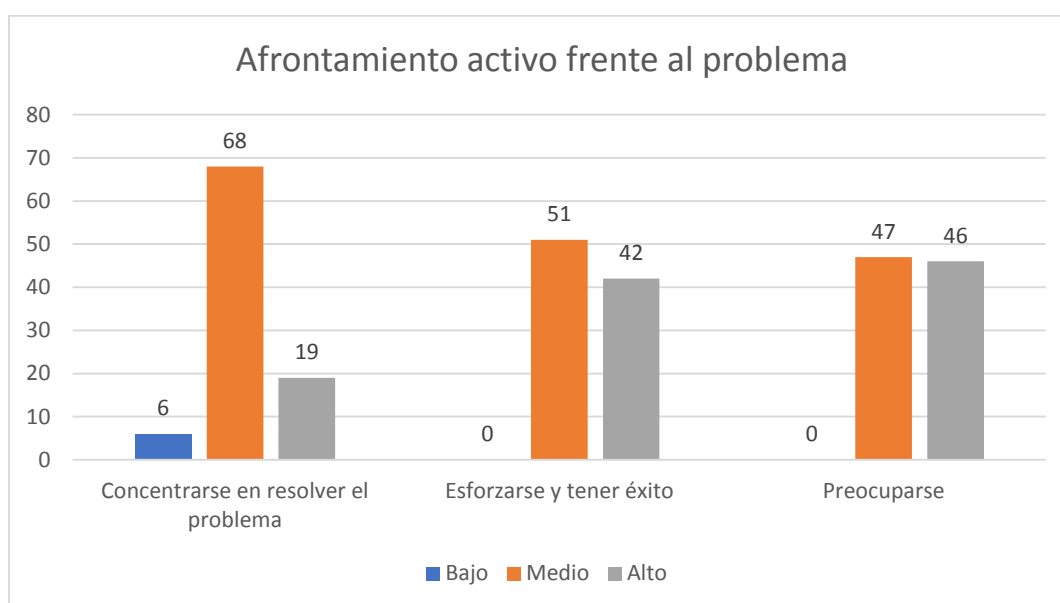


Figura 2. Resultado del estilo de afrontamiento activo frente al problema.

En cuanto a las estrategias del estilo de Afrontamiento Activo Frente al Problema, como podemos observar en la tabla 7 y en la figura 2, los sujetos se presentaron niveles más altos (de medio a alto) en las estrategias Esforzarse y Tener Éxito y Preocuparse. En la estrategia Esforzarse y Tener Éxito tenemos también están en una mayor proporción de individuos en las categorías “medio” (54.8%) y “alto” (45.2%). En la estrategia de Preocuparse tenemos una mayor proporción de individuos en las categorías “medio” (50.5%) y alto (49.5%). En ambas estrategias, tenemos que ninguno de los evaluados se encontró en la categoría “bajo”. Por otro lado, en la estrategia Concentrarse en Resolver el Problema, observamos que los evaluados se encontraron distribuidos en las 3 categorías: “bajo” (6.5%), “medio” (73.1%) y “alto” (20.4%).

Tabla 10. Estilo de Afrontamiento no Productivo

Estrategias	Bajo	Medio	Alto
Falta de afrontamiento o no afrontamiento	25.8%	66.7%	7.5%
Reducción de la tensión	52.7%	47.3%	0.0
Autoinculparse	25.8%	61.3%	12.9%

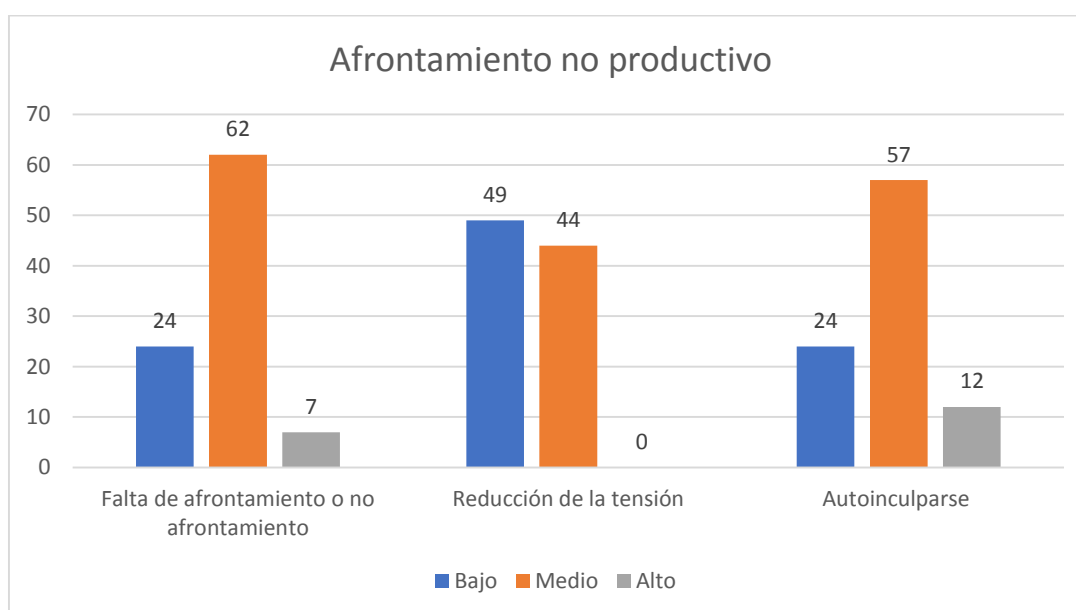


Figura 3. Resultado del estilo de afrontamiento no productivo.

En las estrategias del estilo de Afrontamiento no Productivo observamos en la tabla 8 y en la figura 3, la mayor cantidad de sujetos se encuentran en la estrategia reducción de la tensión en los niveles “bajo” y “medio”. En la estrategia reducción de la tensión oscilan en las categorías “bajo” (52.7%) y “medio” (47.3%); por lo contrario, la estrategia falta de afrontamiento o no afrontamiento está distribuido en las categorías “bajo” (25.8%), “medio” (66.7%) y “alto” (7.5%) y la estrategia autoinculparse también se encuentra distribuida en las categorías “bajo” (25.8%), “medio” (61.3%) y “alto” (12.9%).

Tabla 11. Estilo de Distanciamiento en General

Estrategias	Bajo	Medio	Alto
Ignorar el problema	26.9%	72%	1.1%
Reservarlo para sí	8.6%	71%	20.4%

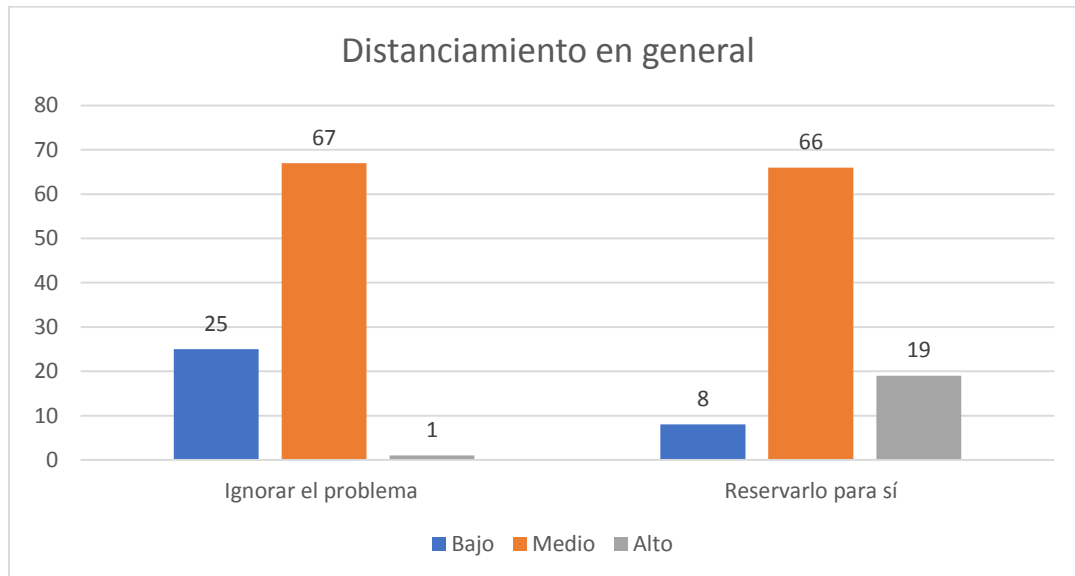


Figura 4. Resultado del estilo de distanciamiento en general.

En las estrategias del estilo de distanciamiento en general observamos en la tabla 9 y en la figura 4, la mayor cantidad de sujetos se encuentran en un nivel “medio” del estilo de distanciamiento en general. En la estrategia de ignorar el problema la mayor cantidad de sujetos oscilan entre bajo (26.9%) y medio (72%); sin embargo, en la estrategia reservarlo para sí oscilan entre medio (71%) y alto (20.4%).

Tabla 12. Estilo de la Búsqueda de Apoyo Social y Emocional Frente al Problema

Estrategias	Bajo	Medio	Alto
Invertir en amigos íntimos	25.8%	66.7%	7.5%
Buscar pertenencia	6.5%	74.2%	19.4%
Buscar diversiones relajantes	4.3%	67.7%	28%
Distracción física	25.8%	59.1%	15.1%

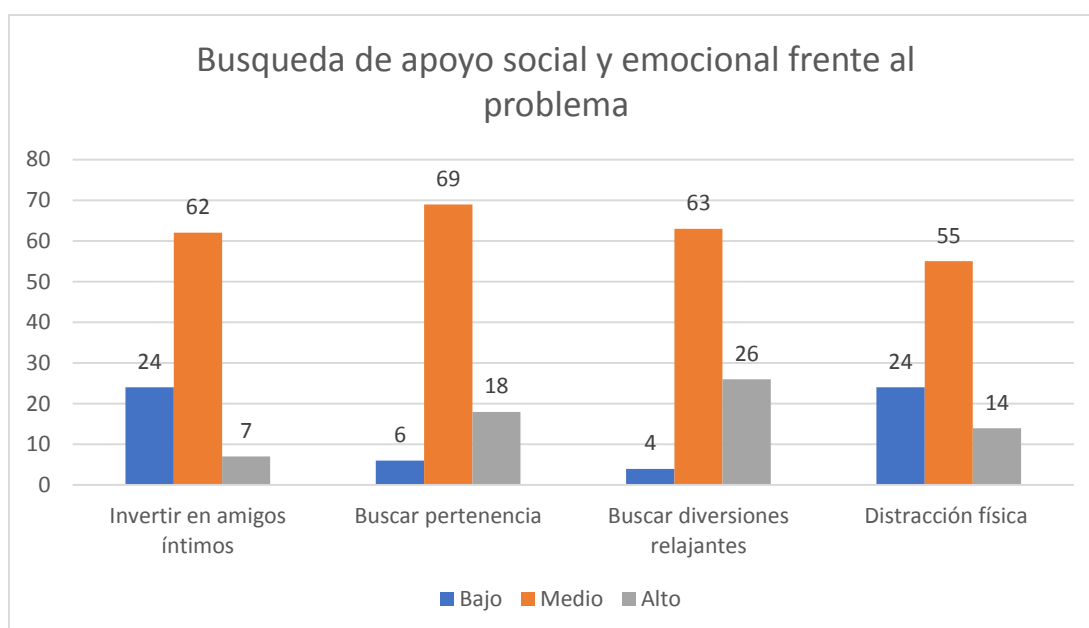


Figura 5. Resultado del estilo de búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema.

En las estrategias del estilo de búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema observamos en la tabla 10 y en la figura 5, en todas las estrategias la mayor cantidad de sujetos se encuentran en un nivel medio. En la estrategia de Invertir en amigos íntimos se encuentran distribuidos en las categorías “bajo” (25.8%), “medio” (66.7%) y “alto” (7.5%). En la estrategia buscar pertenencia se encuentran en los niveles “bajo” (6.5%), “medio” (74.2%) y “alto” (19.4%). En la estrategia de buscar diversiones relajantes se encuentran en los niveles “bajo” (4.3%), “medio” (67.7%) y “alto” (28%). En la estrategia distracción física se encuentran en los niveles “bajo” (25.8%), “medio” (59.1%) y “alto” (15.1%).

Tabla 13. Estilo de la Interpretación Positiva del Problema

Estrategias	Bajo	Medio	Alto
Hacerse ilusiones	7.5%	81.7%	10.8%
Buscar apoyo espiritual	14%	72%	14%
Fijarse en lo positivo	1.1%	63.4%	35.5%

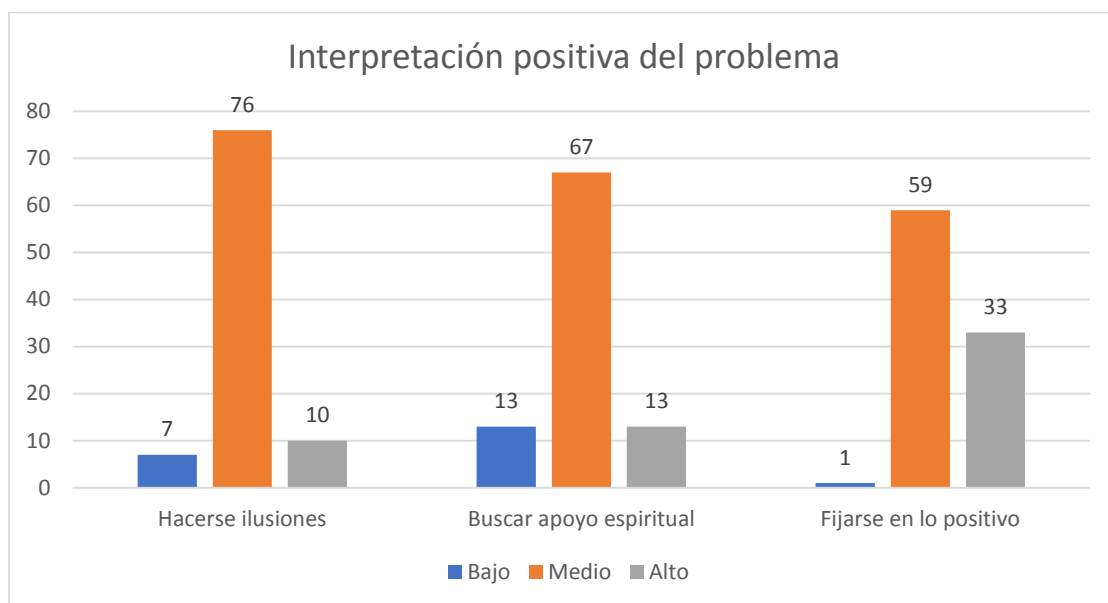


Figura 6. Resultado del estilo de interpretación positiva del problema.

En las estrategias del estilo de interpretación positiva del problema observamos en la tabla 11 y en la figura 6, los sujetos presentaron niveles más altos (de medio a alto) en la estrategia fijarse en lo positivo, en la estrategia fijarse en lo positivo se encuentran en las categorías “bajo” (1.1%), “medio” (63.4%) y “alto” (35.5%). En la estrategia hacerse ilusiones están en un nivel “bajo” (7.5%), “medio” (81.7%) y “alto” (10.8%). En la estrategia de buscar apoyo espiritual están en los niveles “bajo” (14%), “medio” (72%) y “alto” (14%).

Tabla 14. Estilo de la búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema

Estrategias	Bajo	Medio	Alto
Buscar apoyo social	16.1%	72%	11.8%
Acción social	59.1%	40.9%	0.0
Buscar ayuda profesional	31.2%	54.8%	14%

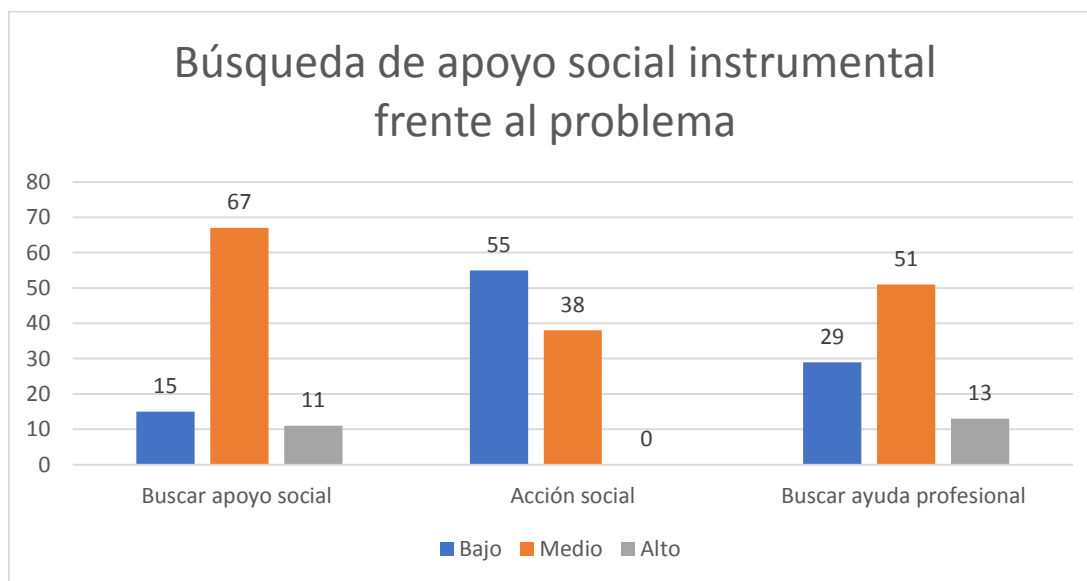


Figura 7. Resultado del estilo en búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.

En las estrategias del estilo en Búsqueda de apoyo Social Instrumental Frente al Problema observamos en la tabla 12 y en la figura 7, la mayor cantidad de sujetos se encuentran en las categorías “bajo” y “medio”. En la estrategia Acción Social se encuentran en los niveles “bajo” (59.1%) y “medio” (40.9%), teniendo en cuenta que en esta estrategia ninguno de los evaluados está en la categoría alta. Por otro lado, en la estrategia Buscar Apoyo Social se encuentran distribuidas en las 3 categorías “bajo” (16.1%), “medio” (72%) y “alto” (11.8%). En la estrategia Buscar Ayuda Profesional se encuentran en los niveles “bajo” (31.2%), “medio” (54.8%) y “alto” (14%).

Tabla 15. *Estrategias de Afrontamiento según tipo de familia*

Estrategias	Ambos padres		Un solo padre		Otros familiares		Sig.
	M	DS	M	DS	M	DS	
Concentrarse en resolver el problema	11.03	4.56	10.55	3.64	12.25	3.88	.219
Esforzarse y tener éxito	14.31	3.05	13.45	2.49	13.60	3.68	.387
Preocuparse	14.34	3.80	14.13	3.70	13.45	4.16	.698
Falta de afrontamiento o no afrontamiento	7.29	3.92	6.42	3.09	6.95	3.39	.719
Reducción de la tensión	5.31	3.72	4.61	3.56	4.25	3.45	.564
Autoinculparse	6.69	4.32	5.68	3.44	6.90	3.60	.331
Ignorar el problema	5.00	2.68	5.47	2.78	5.40	2.89	.885
Reservarlo para sí	8.43	3.88	7.95	3.35	8.55	4.50	.812
Invertir en amigos íntimos	8.20	4.60	9.82	4.38	6.75	4.87	.063
Buscar pertenencia	11.23	3.35	10.74	3.70	9.85	4.33	.540
Buscar diversiones relajantes	7.14	3.04	7.66	2.49	6.60	2.21	.258
Distracción física	5.46	3.39	4.55	3.30	4.40	3.23	.418
Hacerse ilusiones	9.40	3.34	10.76	3.45	10.20	3.65	.257
Buscar apoyo espiritual	7.40	3.14	7.95	3.68	7.20	4.03	.761
Fijarse en lo positivo	10.11	3.40	9.42	3.32	10.35	3.73	.513
Buscar apoyo social	9.14	4.93	9.63	4.17	8.65	4.49	.818
Acción social	4.26	3.33	4.05	2.94	4.60	2.72	.703
Buscar ayuda profesional	6.03	4.70	5.63	4.28	6.90	4.01	.480

En la tabla 13 se observa las comparaciones según tipo de familia con las estrategias mediante una prueba de contraste de hipótesis (H de Kruskal Waliss), se identificó que no existe diferencia en la convivencia según el tipo de familia (convive con ambos padres, convive con un solo padre, convive con otros familiares).

4.3 Análisis y discusión de los resultados

Finalmente, analizadas y estudiadas las diferentes fases metodológicas de esta investigación y en concordancia con los objetivos establecidos por el autor, se procede al desarrollo de la siguiente discusión y conclusiones:

En esta investigación el objetivo general era determinar los estilos y estrategias de afrontamiento de 93 alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal del distrito del Rímac en el año 2018. En este sentido, se procedió a recolectar la información mediante la aplicación del instrumento de la Escala de medición de estilos y estrategias de afrontamiento para adolescentes ACS

(Beatriz, 2002). Obteniendo como resultados, en cuanto a los estilos de afrontamiento estudiados un nivel medio, esto nos indica que existe una aplicación intermedia de estilo de afrontamiento entre los estudiantes de dicha institución.

Este resultado coincide con la investigación realizada por Bahamón (2012), quien visualizo que su muestra de estudio también manifestó estilos de afrontamiento de nivel medio. En relación, Díaz, Sánchez y Fernández-Abascal (1997), definieron que los estilos de afrontamiento se manifiestan a las tendencias de naturaleza personal para hacer frente a situaciones estresantes o problemáticas. Por consiguiente, el autor de la presente considera que los sujetos de estudio arrojaron un afrontamiento de estrategias de nivel medio debido que buscan solventar la problemática que se les presenta de una manera inmediata, con el fin de hacer frente a la situación que se les presente, sin necesidad que éste les afecte.

En cuanto a las estrategias del estilo de afrontamiento activo frente al problema, se obtuvieron como resultados en los cuales se presentaron niveles marcadamente altos en las estrategias esforzarse y tener éxito y preocuparse. Este resultado coincide con la investigación realizada por Viñas Poch, Gonzáles, García, Malo, Casas (2015), quienes obtuvieron de su muestra de estudio un nivel significativamente alto entre el vínculo entre las estrategias y estilos de afrontamiento de la mano del bienestar personal dentro de un grupo de adolescente, asociando que para lograr un mayor bienestar personal se deben fijar pensamientos positivos, distracción física, esforzarse para alcanzar el tener éxito.

Al respecto, Begoña y León (2003), definen que estilos de afrontamiento que es distinto para cada persona, ya que tienen que ver mucho con la capacidad emocional. Por tal motivo, el investigador se permite considerar que los estilos y estrategias de afrontamiento serán distintos en cada persona, cada uno asume a su manera la forma de enfrentar el problema, no existe un patrón general para alcanzar el éxito.

Siguiendo con este orden de ideas, las estrategias del estilo de afrontamiento no productivo se obtuvieron que la mayoría de los estudiantes encuestados arrojaron

un nivel de porcentaje bajo en cuanto la aplicación de estrategias de reducción de la tensión, seguido del nivel promedio en cuanto la utilización del indicador falta de afrontamiento.

Dichos resultados coinciden con los obtenidos por Amoretti (2017), quien demostró con sus resultados que los estudiantes objeto de su investigación, arrojaron un nivel de porcentaje bajo en cuanto la aplicación de estrategias de reducción del estrés, la cual causa tensión en ellos, asimismo se cita el estudio de Frydenberg y Lewis (1997), quienes visualizaron en su muestra de estudio un porcentaje promedio en cuanto al estilo no productivo de afrontamiento. Conceptualmente se apoya en la cita Contreras (2007) quién definió la estrategia de tipo pasivo, relacionada con la debilidad por perder el control sobre la situación problemática y por la dependencia de otros.

Se podría considerar que la falta de aplicación de estrategias destinadas a reducir el estrés en los estudiantes se deba a la medida de evitar e ignorar el factor causante de la tensión y en consecuencia trae momentos desagradables para ellos.

Al respecto de las estrategias del estilo de distanciamiento en general, resulta que la mayor cantidad de sujetos se encuentran en un nivel mediano del estilo de distanciamiento en general. Es así, como en la estrategia de ignorar el problema la mayor cantidad de sujetos predomina en niveles bajo; sin embargo, en la estrategia reservarlo para sí oscilan entre un promedio medio y alto.

Sin embargo, los estudios previos consultados no concuerdan con los resultados obtenidos en el presente estudio, debido que no enfocaron la investigación en medir el estilo de distanciamiento en general. Esto puede considerarse como una tendencia que influye de manera negativa en los estudiantes tanto para su desarrollo personal como profesional.

Por su parte, las estrategias del estilo de búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema se obtuvieron como resultado que la mayor cantidad de sujetos que aplica esta estrategia se encuentran en un nivel medio. Estos resultados coinciden con los de Gonzales (2016) quien visualizo en su muestra de estudio un nivel medio en relación con las estrategias centrados en los demás, lo que revela

los esfuerzos que los estudiantes realizan para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros. En efecto, Alcoser (2012), hace mención que dicha estrategia tiene que ver con la relación con los demás, la cual consiste en acercarse a otros para obtener apoyo.

Lo que permite al autor señalar la relevancia que representa el apoyo que buscan los estudiantes en terceras personas, para obtener de ellas una ayuda extra con el fin de buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión, así como el apoyo moral que les permita orientarse a canalizar la posible solución al problema que estén atravesando.

En las estrategias del estilo en búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema, dentro de los resultados obtenidos indicaron que se registran diferencias significativas en las estrategias preferentemente utilizadas por los estudiantes, quienes tienden a estar en una categoría alta en apoyo social, concentrarse en resolver sus problemas; Dichos resultados coinciden con los demostrados por Pérez-Velasco (2015), quien reflejó que su muestra de estudio manifestó un nivel alto de apoyo social instrumental para hacer frente al problema. Teóricamente, Díaz, Sánchez y Fernández-Abascal (1997), definieron que los estilos de afrontamiento se manifiestan a las tendencias de naturaleza personal para hacer frente a situaciones estresantes o problemáticas.

En este sentido, el autor se permite resaltar que de alguna u otra manera los estudiantes buscan la ayuda externa necesaria para alcanzar a solventar la problemática que genere consecuencias negativas en ellos, estando dispuesto a buscar beneficios positivos con la solución del mismo.

Por último, se desglosaron las comparaciones según tipo de familia con las estrategias y una prueba de contraste de hipótesis, mediante el cual, se determinó un nivel bajo. Resultados que coinciden con los demostrado en el trabajo de Cárdenas (2016), concretando que 26.1% percibe su satisfacción de tipo familiar con un nivel bajo, es decir, se identificó que no existe diferencia que perjudique al estudiante de acuerdo con el tipo de familia con el que viva y haga vida social.

El autor se permite concretar que no existe influencia o variaciones que se presenten en el estudiante por motivos derivados por el tipo familiar, es decir, que

no importa la clase familiar en la cual se desarrolle el estudiante debido que no causará en la ninguna modificación al momento de aplicar estrategias de afrontamiento.

4.4 Conclusiones

Para finalizar, se establecen las conclusiones obtenidas después abordar los estilos y estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal del distrito del Rímac en el año 2018. Entre estas se encuentran las siguientes:

- ✓ El estudio de los estilos y estrategias de afrontamiento pese a ser un tema muy complejo, se pudo concretar que suelen ser aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones que puede experimentar un sujeto y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional de la vida cotidiana. De este modo, se logró determinar que todos y cada uno de los estilos y estrategias de afrontamiento van a variar de acuerdo con la persona que se le presente una situación problemática, es decir, que no necesariamente todos los estudiantes abordarán la resolución de ese conflicto de la misma manera.
- ✓ Respecto a los estilos de afrontamiento se obtuvieron como resultado que el estilo de afrontamiento frente al problema tiene mas predominancia que los demás estilos.
- ✓ Ahora bien, se logró alcanzar el foco de estudio centrado en las diferentes maneras de aplicar los tipos de estrategias. Las estrategias del estilo de afrontamiento activo frente al problema tuvieron como resultado que la mayoría de las alumnas se encuentran en un nivel medio – alto. Mientras que las estrategias del estilo de afrontamiento no productivo en estudiantes, generó resultados de niveles bajo - medio, lo que significa que, en ciertas situaciones, el factor estresante no logra tener mayor relevancia y es ignorado por el estudiante.

- ✓ Respecto al estilo de distanciamiento en general frente al problema tuvieron como resultado que la mayoría de las alumnas se encuentran en un nivel medio.
- ✓ Respecto a las estrategias del estilo de búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema, se obtuvo que la mayoría de las alumnas se encuentran en el nivel medio. Ahora bien, el estilo de la interpretación positiva del problema en estudiantes cuyo objetivo alcanzado dio a conocer que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel medio; es así, que las estudiantes afrontan de la manera más adecuada para afrontar la situación estresante y hacerlo parecer no perjudicial ni agobiante.
- ✓ Aunado a las estrategias del estilo en búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac 2018, se obtuvo que la mayoría de las estudiantes se encuentran en los niveles bajo - medio.
- ✓ En correspondencia con el objetivo trazado sobre las estrategias de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, según tipo de familia se descubrió que no existe una estrategia en específico, debido a que no hay diferencia en la convivencia respecto al entorno familia.
- ✓ En resumen, los resultados del presente estudio demuestran que todos y cada uno de estos estilos y estrategias de afrontamiento están meramente entrelazados con el único fin de hacer frente a una situación estresante o incómoda para el estudiante y que de alguna u otra manera logren canalizar la solución más conveniente y satisfactoria de forma individual o colectiva en cualquier circunstancia de la vida.

4.5. Recomendaciones

se plantean una serie de recomendaciones que arrojan aspectos a ser mejorados de los resultados y conclusiones obtenidos en esta investigación, dirigidas a los estilos y estrategias de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal del distrito del Rímac. Entre estas se destacan las siguientes:

- Realizar talleres que involucren a toda la comunidad educativa, entendiéndose miembros de ella, los padres, representantes, docentes, personal administrativo y estudiantes, para conocer los elementos familiares, personales y sociales, para evaluar en conjunto, las mejores estrategias de afrontamiento a ser utilizadas, reforzando las positivas y saludables.
- Desarrollar talleres por personal especializado dirigidos a los estudiantes y familiares, que les permita conocer técnicas de relajación y afrontamiento, para disminuir tensiones y manejar adecuadamente el estrés, de forma tal que les permita liberar estrés, pensar y actuar positivamente y lograr un camino de éxito en su desarrollo integral.
- Reforzar a través de medios audio - visuales educativo la importancia de utilizar el ejercicio físico, la diversión sana, el apoyo profesional y espiritual para el manejo sano del estrés.
- Realizar reuniones constantes con los estudiantes de bajo y medio rendimiento académico, para conocer oportunamente las debilidades encontradas tanto en el desempeño escolar como en su desarrollo familiar y personal y hacer los correctivos de forma inmediata.
- Dar a conocer al personal directivo y los docentes de esta casa de estudio los resultados de la investigación, para que pongan en práctica a la brevedad posible las estrategias que incentiven el afrontamiento saludable dirigido a garantizar rendimientos académicos exitosos.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1 Nombre del problema

“Taller Afrontando las adversidades”

5.2 Justificación del Problema

En la etapa de la adolescencia es un poco compleja ya que se generan cambios de factor biológico y sobre todo en su entorno, esto va a generar que el adolescente va a tener que enfrentar ciertas situaciones durante su desarrollo personal; por lo tanto, el adolescente va a tener que aprender o conocerse y a poner en práctica los estilos y estrategias de afrontamiento ante una situación estresante.

En el presente trabajo de investigación de los estilos y estrategias de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal del distrito del Rímac, dando como resultado con un mayor puntaje de 38.97 el estilo de afrontamiento activo frente al problema y con puntajes mínimos de 17.98 el estilo afrontamiento no productivo y 13.54 el estilo de distanciamiento en general. En los resultados con el estilo de afrontamiento activo frente al problema hemos encontrado que el 45.2% de las personas están en un nivel alto en las estrategias esforzarse y tener éxito tiene y el 49.5% de las personas se encuentran en el nivel alto en la estrategia preocuparse; sin embargo, el 6.5% se encuentra en el nivel bajo en la estrategia de concentrarse en resolver el problema. En el estilo de afrontamiento no productivo encontramos que el 7.5% de las personas están en un nivel alto en la estrategia de falta de afrontamiento o no afrontamiento y el 12.9% de las personas se encuentran en un nivel alto en la estrategia de autoinculparse. En el estilo de distanciamiento en general el 1.1% de las personas están en un nivel alto en la estrategia de ignorar el problema y el 20.4% de las personas optan por reservarlo para sí dando un nivel alto. En el estilo de la búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema encontramos que en la estrategia de buscar pertenencia tiene el mayor puntaje es de 74.2% de las personas se encuentra en el nivel medio y en la estrategia buscar diversiones relajantes tiene el mínimo puntaje que es de 4.3% de la persona que

se encuentra en un nivel bajo; no obstante, en todas las estrategias de este estilo predomina mas el nivel medio. En el estilo de interpretación positiva del problema tenemos como resultado que en la estrategia hacerse ilusiones tiene un 81.7% de las personas están en un nivel medio y en la estrategia de fijarse en lo positivo hay un 1.1% que esta en un nivel bajo. En el estilo de la búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema tenemos como resultado que el 72% de las personas tienen un nivel medio en la estrategia de buscar apoyo social, un 59.1% de las personas tienen un nivel bajo en la estrategia de acción social, un 54.8% de las personas tienen un nivel medio en la estrategia de buscar ayuda profesional.

Es así como el recojo de la información se presenta en los adolescentes que demuestran que todos están en diferentes niveles según los estilos y estrategias de afrontamiento; sin embargo, en la gran mayoría de alumnos se encuentran en un nivel medio y alto en los estilos y estrategias de afrontamiento; no obstante, hay un porcentaje mínimo que en ciertas situaciones estresantes no cuentan con un adecuado afronte para que pueda manejar la situación en su entorno además prevalece la falta de información sobre cómo mantener o mejorar sus estilos y estrategias de afrontamiento; para ello, se desarrollara un taller que le brindara herramientas necesarias para que el adolescente sepa cómo afrontar así de tal manera pueda manejar la situación incómoda o estresante de una forma adecuada.

Este programa de estilos y estrategias de afrontamiento recoge los métodos del manual de Frydenberg y Lewis que es adaptado por Beatriz Canessa (2002) que son: Afrontamiento activo frente al problema, Afrontamiento no productivo, Distanciamiento en general, Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema, Interpretación positiva del problema, Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.

5.3 Establecimiento de objetivos

Objetivo General

- Mejorar y mantener los estilos de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac.

Objetivo específico

- Mejorar las estrategias del estilo de afrontamiento activo frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac.
- Mejorar las estrategias del estilo de afrontamiento no productivo en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac.
- Mejorar las estrategias del estilo de distanciamiento en general en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac.
- Mejorar las estrategias del estilo de búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac.
- Mejorar las estrategias del estilo de interpretación positiva del problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac.
- Mejorar las estrategias del estilo en búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac.

5.4 Sector que se dirige

Sector educativo del nivel de secundaria.

5.5 Establecimiento de conductas problemas y metas

- Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.
- Interpretación positiva del problema.
- Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema.
- Distanciamiento en general.
- Afrontamiento no productivo.
- Afrontamiento activo frente al problema.

La meta es mejorar los estilos y estrategias de afrontamiento mediante habilidades que facilitara el desarrollo del adolescente en su entorno.

5.6 Metodología de Intervención

El presente trabajo es de tipo descriptiva – aplicada, se pretende mejorar las estrategias de los estilos de afrontamiento de los adolescentes. Para la ejecución del programa, la población se dividirá en dos grupos; por ello, se repetirá las sesiones en dos días por cada semana.

5.7 Instrumento / Material a utilizar

- Sillas y mezas
- Pizarra
- Tiza
- Pelota de mano
- Cuerda elástica
- Liston
- Cronometro

- Plumón
- Venda
- Hoja bond
- Lana
- Peluche
- Cartuchera
- Lapiceros

5.8 Cronograma

TALLER DE ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO												
ACTIVIDADES	Setiembre				Octubre				Noviembre			
	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s
Afrontamiento activo frente al problema												
Afrontamiento no productivo												
Distanciamiento en general												
Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema												
Interpretación positiva del problema												
Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema												

5.9 Sesiones del Programa

Sesión 1: “Afrontamiento Activo Frente al Problema”						
SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 1 Sesión 1	Romper el hielo, enredados	Generar un ambiente de confianza y fomentar soluciones de problemas.	Presentación, dinámica de integración, lluvia de ideas	<p>Todos los participantes forman un círculo uno por uno van mencionando su nombre y hacen un gesto o movimiento, el siguiente participante repite el gesto o movimiento del participante anterior y luego hace su propio gesto o movimiento y así sucesivamente.</p> <p>Luego las alumnas se agruparán de a dos. Cada alumna tendrá una cuerda elástica y harán un nudo en cada extremo de la cuerda en la cual pueda caber sus muñecas y se entrelazarán y tendrán que soltarse una de la otra, sin desatar el nudo de la cuerda, ni sacarse la cuerda de la muñeca.</p> <p>Finalmente, el alumnado se sienta en círculo y cada uno comparte como se han sentido en todo el proceso de la actividad. Preguntar si se ¿les fue fácil utilizar sus estrategias?</p>	2 cuerdas elásticas de 1.20cm	45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.						

Sesión 2: “Afrontamiento Activo Frente al Problema”						
SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 2 Sesión 2	Todos unidos, Dando soluciones	Desarrollar el trabajo en equipo y reconocer los problemas generando nuevas soluciones.	Dinámica de grupo, lluvia de ideas.	<p>Se forma dos grupos en círculo, todos se toman de la mano y en medio de dos personas se pone el listón amarrados ambas puntas del listón, luego, el listón pasa por todos los participantes sin soltarse la mano, hasta llegar de donde se inició. Quien hace más rápido gana.</p> <p>Luego los participantes forman grupo de 4 alumnas y se les otorga plumones y papelógrafos, luego, se les da tres ejemplos de una situación estresante que sea en casa, en la calle y en el colegio. Cada una de ellas van a exponer sus soluciones ante la situación.</p> <p>Finalmente, el grupo mantiene su lugar del inicio, se compartirá con el grupo un problema en común y se anotara en la pizarra, luego darán alternativas de soluciones.</p>	Liston cronometro Papelógrafos plumones pizarra	45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.						

Sesión 3: “Afrontamiento no productivo”						
SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 3 Sesión 3	Confío en ti	Generar atención y confianza conociendo la técnica de relajación.	Dinámica de grupo.	<p>Forman dos grupos y cada grupo van a tener un guía, el grupo 1 se va a tomar de las manos y se les va a vendar los ojos menos al guía. Mientras en el área se va a poner dificultades como sillas. El guía va a pasar de un extremo hacia el otro extremo del salón sin soltarse de la mano de su equipo. Así continua el otro grupo.</p> <p>Luego todos vuelven a su lugar y se les menciona una situación de problemas en casa que les genere nervios. Luego en sus mismos asientos se les va explicando la técnica de relajación. La técnica estará basada en la “Relajación Progresiva de Jacobson” Edmundo Jacobson (1938).</p> <p>Finalmente, se les menciona algunas recomendaciones del tiempo y los días que deben realizarlo. Día, hora concentración (antes, durante y después).</p> <p>Los participantes deben practicar estos ejercicios en casa y anotar todas las facilidades e interferencias que hayan tenido.</p>	Venda Sillas aula	45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.						

Sesión 4: “Afrontamiento no Productivo”						
SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 4 Sesión 4	Déjate llevar, yo te relajo	Generar confianza a los demás y relajamiento en mi entorno	Dinámica de grupo, trabajo en equipo.	<p>Se forman grupos pequeños, un participante se pone en medio de pies y el resto lo rodean a una distancia de un paso de diámetro. El participante del medio cierra los ojos y debe quedarse quieto en el suelo con los pies, el cuerpo relajado que caiga a sus compañeros que lo sostendrán y se lo irán pasando uno al otro.</p> <p>Luego se forman dos grupos y se colocan en círculo una de tras de otra. Cada uno va a masajear a su compañero que está a su delante: cabeza, sien, orejas, cuello, hombros y espalda. De modo que nadie se quede sin masajear ni ser masajeado.</p> <p>Finamente los participantes estarán en círculo sentados y se les preguntara: ¿cómo percibieron a sus compañeros cuando estaban dando masajes? y ¿cómo se sintieron después del masaje?</p>	Carpeta	45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.						

Sesión 5: “Distanciamiento en general”						
SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 5 Sesión 5	La comunicación libre	Desarrollar la importancia de la comunicación verbal y visual para dar soluciones ante los problemas existentes en el aula.	Dinámica de grupo.	<p>Sentados por pareja y de espaldas, se hablan sin mirarse durante un tiempo breve, todos a la vez, de tal forma, que no se entienda que están hablando. Puede ser algo que hayan hecho en casa, en el colegio, en el parque o simplemente un cuento. Se paraliza el juego y se pregunta si se han escuchado, si sabían que decían, si oían bien. Se les propone que se den la vuelta, se miren a los ojos y vuelvan a contar lo mismo.</p> <p>Luego se forman pequeños grupos y cada grupo se les reparte hojas bond y lápices. Se les hace una pregunta: ¿Cuáles son los problemas más comunes que existe en el aula? Cada grupo discutirá sobre los dilemas q ocurre en el aula y solo elegirán un dilema y se explicara.</p> <p>Finalmente se desarrollará una retroalimentación con los participantes como afrontar el dilema existente en el aula y cómo actuar ante ella.</p>	Aula Papel bond Lápices	45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.						

Sesión 6: “Distanciamiento en general”						
SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 6 Sesión 6	Orden de edades, Me pongo en tus zapatos	Fomentar la interacción con los demás y desarrolla la comunicación no verbal.	Juego de roles	<p>Harán dos grupos y estarán en fila, se les pedirá el compromiso de no hablar mientras dure el juego, sólo pueden hacer señas. Luego se ordenarán por edades, de mayor a menor, pero sin hablar. Ganará el grupo cuando esté ordenado. Al final se contrasta el orden conseguido sin hablar, con las edades reales que cada cual nos cuente.</p> <p>Luego todos sentados en su misma carpeta, se les invita a dos alumnas que pasen al frente para que representen a un maestro y a una alumna, se les explicara el contexto de los roles, mientras los demás participantes tendrán el rol de estudiantes ignorando lo que ocurrirá.</p> <p>La dinámica consiste en que el profesor llama a la alumna a la pizarra para realizar un ejercicio mientras que la alumna no responde y se encuentra sensible y vulnerable por problemas que ocurre en el hogar. El profesor desconoce la situación de la alumna, hace lo posible para que la alumna pase al frente a resolver el ejercicio. Recorre 5 minutos de representación se pedirá que el maestro y la alumna comenten sobre sus roles y como se sintieron.</p> <p>Finalmente, se les preguntara a los participantes: ¿Cómo nos hemos sentido?, ¿sabes lo que sentía la otra persona?, ¿Qué actitudes se han dado?</p>	Carpetas Aula	45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.						

Sesión 7: “Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema”						
SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 7 Sesión 7	Yo tengo un tic, La madeja de lana.	Lograr la relajación, la cooperación y la coordinación motora. conocer nuestras habilidades y pedir apoyo para la resolución de problema	Trabajo en equipo.	<p>Se realiza con todos los miembros del equipo, formando un círculo; el facilitador dirige desde el interior del círculo y el equipo imita y repite la canción que canta el facilitador. (Anexo 7)</p> <p>Luego, las alumnas hacen un círculo; una alumna toma la madeja de lana y menciona una habilidad de sí misma. Cuando se llega al final de la madeja, se le arroja dicha madeja a una persona del grupo, pero siempre cogiendo de la punta. Posteriormente el resto de las alumnas hacen lo mismo, de tal modo que al tirar de la madeja y sosteniendo su punta se va conformando la forma de una tela de araña. Lo ideal es que después se pueda desenredar pidiendo apoyo de todo el grupo.</p> <p>Y finalmente las alumnas estarán sentadas en círculo y dirán como se sintieron en la dinámica y luego dirán si se les fue fácil comunicarse con el compañero para poder desenredar la madeja de lana.</p>	Una madeja de lana	45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.						

Sesión 8: “Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema”						
SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 8 Sesión 8	Yo digo y yo lo hago; yo siento	Desarrollar la comunicación para reconocer las emociones y los sentimientos.	Dinámica de grupo.	<p>Los participantes forman un círculo se toman de las manos y el facilitador va a decir las consignas del juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Digan lo que yo digo y hagan lo que yo digo”. • “Digan lo contrario a lo que yo digo y hagan lo que yo digo”. <p>Luego se forman pequeños grupos y se les reparte hojas bond y paceros, luego se les hace la pregunta ¿Qué reacción tendrías? Si estuvieras ante estas situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tus padres te golpean. • Si tu profesor te pone mala nota en el registro. • Si tu compañera habla mal de ti. • Cuando tus padres te dan un abrazo. • Si te sale un resultado de un problema complicado de matemática. • Si viene una persona ajena y te habla en la calle (ofendiéndote). <p>Se comparten las respuestas.</p> <p>Finalizando se realizará una retroalimentación de los sentimientos y buscamos como expresar nuestros sentimientos adecuadamente sin herir a los demás.</p>	Hoja bond lápices	45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.						

Sesión 9: “Interpretación positiva del problema”							
SEMANA	SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 9	Sesión 9	Todos entrelazados, formas de estar	Despertar su atención y concentración	Trabajo en equipo, dinámica de grupo, lluvia de ideas.	<p>Las alumnas elegirán una pareja y se sientan en el suelo de espaldas con espaldas y entrelazan los brazos, a la orden del modulador intentaran levantarse los dos al mismo tiempo sin soltarse. Estando arriba, haya otra pareja que esta levantada y vuelven realizar el mismo ejercicio entre las cuatro personas, luego entre ocho y así hasta que todos estén de espaldas y con los brazos entrelazados y todos se puedan levantar.</p> <p>Luego forman un circulo y señalan a la persona que está al frente y cuando el facilitador mencione una palabra como “Superman” la persona tiene que cambiar de lugar con la otra persona sin dejar de señalar. El ejercicio es intercambiar de lugar cada vez que el facilitador diga, de la manera que indique de lo más rápido (mirando el piso, bailando, imitando a un animal, cuando este apurado, abrazando pidiendo perdón, tienes que pasar hacia el otro lado dando gracias y decirle algo bonito)</p> <p>*En la dinámica tenemos que cuidar la integridad de los participantes, si en caso de que se vea alguna rivalidad entre los alumnos.</p> <p>Finalmente damos una reflexión con el grupo y preguntar ¿de qué manera te gusto pasar más? Y ¿Por qué?</p>		45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.							

Sesión 10: “Interpretación positiva del problema”						
SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 10 Sesión 10	Pasando la pelota	General una visión optimista de sí mismo, reconociendo aspectos positivos	Trabajo en equipo.	<p>Forman dos grupos y los participantes se ponen en fila uno tras de otro, al participante guía se le otorga una pelota de mano y este va a tener que pasar la pelota de mano por arriba de su cabeza y la otra persona que esta de tras la va a tener que coger la pelota así llegar al final del participante. El grupo quien lo haga más rápido gana.</p> <p>Luego a cada alumna se le coloca una hoja en la espalda y todos se escribirán un aspecto positivo de la persona cuando se encuentra en una situación estresante.</p> <p>Finalmente, los participantes empiezan a leer lo que sus compañeras han escrito de ella. Se les preguntara ¿Cómo se sienten ahora que han leído sus hojas? ¿sabías que tenías estos aspectos positivos?</p>	Pelota de mano Hoja bond Plumón	45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.						

Sesión 11: “Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema”						
SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 11 Sesión 11	El nudo humano, Con la unión hace la fuerza	Lograr afrontar el problema en comunidad	Trabajar en equipo, dinámica grupal.	<p>Se agrupan en pequeños grupos y luego se dan las manos, pero no al compañero que están a su costado, una vez que todos se dan las manos, tienen que ver la manera de como desenredarse sin soltarse, formando un círculo.</p> <p>Luego formaran dos grupos de la misma cantidad de participantes y se colocan de ambos extremos.</p> <p>Se traza una línea con una tiza al pie de cada grupo separados con una distancia prudente.</p> <p>En medio del aula se coloca tres objetos en fila que le vamos a dar un valor a cada objeto (10, 20, 30).</p> <p>Los participantes van a tener que estirarse y tratar de sostenerse entre ellos para lograr alcanzar los objetos sin pisar la línea.</p> <p>Finalmente, se les pregunta a las alumnas que problemas han ocurrido en el aula que han necesitado el apoyo de todas. Se anotarán en la pizarra. Y daremos soluciones y se les preguntara ¿Si fue fácil llegar a un acuerdo? ¿recurren a una opinión de alguna autoridad?</p>	Peluche Cartuchera Lapiceros Tiza pizarra	45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.						

Sesión 12: “Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema”

SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 12 Sesión 12	El tigre, el cazador y la viejita, murió la tía pancha	Despertar la atención y Salir de nuestra zona de confort compartiend o el problema con los demás	Dinámica de grupo, lluvia de ideas.	<p>Forman dos grupos de todo el salón se ponen en fila mirándose entre grupos.</p> <p>El facilitador da las consignas del juego:</p> <p>El tigre: los participantes rugen con las manos hacia arriba.</p> <p>El león: los participantes rugen.</p> <p>El cazador: los participantes hacen como si estuvieran cazando con una escopeta.</p> <p>Y la viejita: los participantes toman la forma de una viejita con bastón.</p> <p>Cada grupo acordarán como van a mostrarse con el otro grupo.</p> <p>Si en el grupo hay un participante que se muestra distinto pierde.</p> <p>El facilitador da el aviso para que se muestren.</p> <p>Luego los participantes se mantendrán sentados en círculo y relataran la historia de cómo murió la tía pancha a su compañera del costado. El relato que se dará tiene que ser de distintas formas (borracho, llorando, riendo, cavernícola, disfemico etc.)</p> <p>La tía pancha; estaba comiendo una torta grande y mientras ella estaba comiendo se atora y se murió. El relato tiene que ser según el estilo que el participante haya elegido.</p> <p>Finalmente, en el mismo circulo se les pregunta a los participantes; ¿estuvo difícil explicar la historia?, ¿saliste de tu zona de confort?, ¿te sentiste cómodo o no comentado la historia?</p>	sillas	45 minutos
Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.						

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación*. Madrid: Alianza editorial.
- Alcoser, A. (2012). *Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán*. (Tesis de grado para optar por el título de psicóloga clínica). Universidad de Guayaquil, Guayaquil- Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/6357>.
- Amoretti T. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Ayers, T; Sandler, I. & Twohey, I (1998). Conceptualization and measurement of coping in children and adolescents. En: Ollendick, T, & Prinz, R. (Eds). *Advances in clinical psychology*, 20, 243-301. New York: Plenum Press.
- Bahamón M. (2012). Bulimia y estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizadas de la ciudad de Pereira, Colombia. *Revista Psicología desde el Caribe*, 29(1), 105-122.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. 9(3). Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>
- Begoña, M y León, A. (2003). *Estrategias de afrontamiento y proceso de adaptación a la lesión medular*. Madrid: IMSERSO.
- Bermúdez, J., Pérez, A., Ruiz, J., Sanjuan, P., Rueda, B. (2013). *Psicología de la personalidad*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia UNED.
- Brioso, A., Contreras, A., Corral, A., Delgado, B., Díaz, C., Giménez, M y Gómez, I. (2009). *Psicología del desarrollo: desde la infancia a la vejez*. España: McGraw-Hill.
- Cárdenas, R. (2016). Ideación suicida, afrontamiento y satisfacción familiar en adolescentes de instituciones educativas. Universidad de San Martín de Porres. Lima, Perú.

- Canessa, B. (2002). Adaptación Psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. *Persona*, 5, 191-233.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 1 (5), 191-233. Recuperado de: <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/876/826>.
- Casullo, M. (1998). *Adolescentes en riesgo*. Argentina: Paidós.
- Contreras, F., Esguerra, G., Espinosa, J y Gómez, V. (2007). Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica en tratamiento de hemodiálisis. *Acta Colombiana de psicología*. 10 (2), 169-179. Recuperado de: <file:///C:/Users/MI%20PC/Downloads/Dialnet-EstilosDeAfrontamientoYCalidadDeVidaEnPacientesCon-2524827.pdf>
- Corral, M. (2015). *Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en el voluntariado de cruz roja: estudio preliminar para el diseño de acciones formativas*. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. Recuperado de [http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50752/Version_IndicesDEF%20\(1\)%20-%20copia.pdf?sequence=1](http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50752/Version_IndicesDEF%20(1)%20-%20copia.pdf?sequence=1)
- Díaz, M., Sánchez, M. y Fernández-Abascal, E. (1997). Estudio sobre la escala de estilo y estrategias de afrontamiento. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 3(4). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Domínguez, B., Valderrama, P., Olvera, Y., Pérez, S. L., Cruz, A. y González, L. M. (2002). Manual para el taller teórico-práctico de manejo del estrés. *México: Plaza y Valdés*.
- Dunahoo, L., Hobfoll, E., Monnier, J., Hulsizer, M & Johnson, R. (1998). El afrontamiento es más que un individualismo fuerte. *Ansiedad, estrés y afrontamiento*, 11, 137-165.
- Fernández, A. (2012). *Conceptos de Estrategia Empresarial*. Recuperado de http://api.eoi.es/api_v1_dev.php/fedora/asset/eoi:78100/componente78098.pdf.

- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist*, 29 (1), 45-48.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid: TEA Ediciones.
- Fields, L & Prinz, J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology review*, 17 (8), 937-976. Recuperated de: [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00033-0](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00033-0).
- Frydenberg, E & Lewis, R. (1999). Things don't better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 81-94.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (2010). *Manual: Escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes, adaptación peruana. (ACS)*. Madrid: TEA Ediciones.
- Gaeta, M y Martin, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de humanidades*, 15 (2009), 327-344. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/40837058_Estres_y_adolescencia_es_trategias_de_afrontamiento_y_autorregulacion_en_el_contexto_escolar
- Gonzales, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1. ° y 5. ° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Peruana unión, Lima, Perú.
- Gonzales, F. (2017). Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
- González. R., Montoya. I., Casullo. M., Bernabéu. J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicotema* 14(2).363 – 368. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72714227>

- Hernández, R., Fernandez, C., Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Mexico D.F.: Mc Graw Hill Education.
- Lazarus, R., (1999). *Stress and emotion*. New York: Springer.
- Lazarus, R y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lipowski, Z. (1989) *Physical illness, the individual and the coping processes*. Estados Unidos: Psychiatry in Medicine.
- López, A., y López, M. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, 0(05), pp038-042. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.17979/reipe.2015.0.05.167>
- Massone, A y Gonzales, G. (2007). Estrategias de afrontamiento y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica. *Revista Iberoamericana de educación*. Recuperado de: <file:///C:/Users/MI%20PC/Downloads/378Massone.PDF>
- Mae, L. (2011). *El Estrés y la Evaluación Cognitiva - por Lazarus y Folkman*. Recuperado de <https://explorable.com/es/el-estres-y-la-evaluacion-cognitiva/revisions/5049/view>
- Mestre, V., Samper, P., Tur Porcar, A., Richaud de Minzi, C., y Mesurado, B. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Universitas Psychologica*, 11(4), pp1263-1275.
- Obando, R. (2012). Sintomatología depresiva y afrontamiento en adolescentes escolares de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Organización Mundial de la Salud (2015). *La salud de los jóvenes: Un desafío para la sociedad*. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/36922/1/WHO_TRS_731_spa.pdf
- Orlandini A. El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: FCE; 1999.
- Pamies, L., y Quiles, Y. (2012). Estrategias de afrontamiento evitativas y riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes.

- Peñacoba, C., Díaz, L., Goiri, E y Vega, R. (2000). Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés: Un análisis comparativo entre bomberos con y sin experiencia. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16 (3), 341-356. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317662006>
- Pelechano, V., Matud, P y Miguel, A. (1993). Habilidades de afrontamiento en enfermos físicos crónicos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 19(63), 91-149.
- Pérez-Velasco, L. (2015). Niveles de depresión y estrategias de afrontamiento en alumnos del 4º y 5º de secundaria de la i.e. n° 1140 Aurelio Miro Quesada Sosa, del distrito de la Molina-Lima. Universidad Señor de Sipán. Lima, Perú.
- Pérez, A y Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de psicología*, 30 (45-46), 17-33. Recuperado de: <http://www.revistacostarricensedepsicologia.com>.
- Psicothema*, 24 (2), pp230-235.
- Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española*. (23º ed.) Madrid: Espasa.
- Rojas, A. (2007). *Pobreza y estrategias de afrontamiento*. (Tesis para obtener el grado de doctora). Universidad Iberoamericana, México. Recuperado de: <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014899/014899.pdf>
- Snyder, R. (1999). *The psychology of what works*. Nueva York: Oxford University Press.
- Toch, A. (1982). *El stress y la personalidad*. Barcelona: Herder.
- Vera, M. (2004). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*. Recuperado de <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
- Viñas Poch*, F., González, M., García, Y., Malo, S., y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Revista Anales de Psicología*, 31(1), pp226-233. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de Consistencia

Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Alumnos del 3° de secundaria en un distrito del Rímac, 2018

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGIA
Problema General	Objetivo General	Variable: Estilos y Estrategias de Afrontamiento	La medición obtenida por el inventario de estilos y estrategias de afrontamiento, elaborado por Frydenberg y Lewis (1993) adaptado por Beatriz Canessa (2002); sus categorías son: Alto (75 – 99) medio (24 – 74) y bajo (0 – 24).	Tipo: Básico Fundamental. Enfoque: Cuantitativo. Nivel: Descriptivo. Diseño: No experimental de corte transaccional. Población: 107 estudiantes del 3° de secundaria. Muestreo: No probabilístico intencional. Técnica: Indirecta. Instrumento: Estilos y Estrategias de afrontamiento para adolescentes (ACS Li.ma). Autores: Frydenberg y Lewis (1993). Adaptación: Canessa Beatriz (2002).
¿Cuáles son los estilos de afrontamiento en alumnas del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018?	Conocer los estilos de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018.	Variable: Estilos y Estrategias de Afrontamiento Conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen como respuesta a una preocupación en particular, con la finalidad de restaurar el equilibrio del individuo. Es una variable cuantitativa que revela el tipo de estrategia que usa un individuo frente a una situación estresante (Frydenberg y Lewis, 1993).		
Problemas Específicos	Objetivos Específicos			
<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo son las estrategias del estilo de afrontamiento activo frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018? ¿Cómo son las estrategias del estilo de afrontamiento no productivo en estudiantes del 3° de secundaria una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018? ¿Cómo son las estrategias del estilo de distanciamiento en general en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018? ¿Cómo son las estrategias del estilo de búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa 	<ul style="list-style-type: none"> Describir las estrategias del estilo de afrontamiento activo frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018. Describir las estrategias del estilo de afrontamiento no productivo en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018. Describir las estrategias del estilo de distanciamiento en general en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018. Describir las estrategias del estilo de búsqueda de apoyo social y emocional 			

<p>estatal en el distrito del Rímac, 2018?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo son las estrategias del estilo de interpretación positiva del problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018? • ¿Cómo son las estrategias del estilo en búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018? • ¿Cómo son las estrategias de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018? • ¿Cómo son las estrategias de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, según tipo de familia? 	<p>frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir las estrategias del estilo de interpretación positiva del problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018. • Describir las estrategias del estilo en búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema en estudiantes del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018. • Describir las estrategias de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal en el distrito del Rímac, 2018, según, tipo de familia. 			
--	--	--	--	--

ANEXO 2. Cuestionario

Edad: ____ Fecha de nacimiento: ____/____/____ Distrito donde vives: _____

Tipo de familia: Vive con los 2 padres (1)
 Vive con un padre (2)
 Vive con otros familiares (3)

Instrucciones

Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D ó E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago. A
 Lo hago raras veces B
 Lo hago algunas veces C
 Lo hago a menudo D
 Lo hago con mucha frecuencia E

Por ejemplo: si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	A	B	<input checked="" type="checkbox"/>	D	E
--	---	---	-------------------------------------	---	---

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	A	B	C	D	E
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.	A	B	C	D	E
3. Sigo con mis tareas como es debido.	A	B	C	D	E
4. Me preocupo por mi futuro.	A	B	C	D	E
5. Me reúno con mis amigos más cercanos.	A	B	C	D	E
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.	A	B	C	D	E
7. Espero que me ocurra lo mejor.	A	B	C	D	E
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.	A	B	C	D	E
9. Me pongo a llorar y/o gritar.	A	B	C	D	E
10. Organizo una acción en relación con mi problema.	A	B	C	D	E
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.	A	B	C	D	E
12. Ignoro el problema.	A	B	C	D	E
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme.	A	B	C	D	E
14. Guardo mis sentimientos para mí solo (a).	A	B	C	D	E
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas.	A	B	C	D	E
16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.	A	B	C	D	E
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.	A	B	C	D	E

18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19. Practico un deporte.	A	B	C	D	E
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.	A	B	C	D	E
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	A	B	C	D	E
22. Sigo asistiendo a clases.	A	B	C	D	E
23. Me preocupo por buscar mi felicidad.	A	B	C	D	E
24. Llamo a un(a)amigo(a) íntimo(a).	A	B	C	D	E
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás.	A	B	C	D	E
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas.	A	B	C	D	E
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a).	A	B	C	D	E
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.	A	B	C	D	E
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema.	A	B	C	D	E
30. Decido ignorar conscientemente el problema.	A	B	C	D	E
31. Me doy cuenta de que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.	A	B	C	D	E
32. Evito estar con la gente.	A	B	C	D	E
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.	A	B	C	D	E
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.	A	B	C	D	E
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.	A	B	C	D	E
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.	A	B	C	D	E
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.	A	B	C	D	E
38. Busco ánimo en otras personas.	A	B	C	D	E
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	A	B	C	D	E
40. Trabajo intensamente (trabajo duro).	A	B	C	D	E
41. Me preocupo por lo que está pasando.	A	B	C	D	E
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).	A	B	C	D	E
43. Trato de adaptarme a mis amigos.	A	B	C	D	E
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo.	A	B	C	D	E
45. Me pongo mal (me enfermo).	A	B	C	D	E
46. Culpo a los demás de mis problemas.	A	B	C	D	E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema.	A	B	C	D	E
48. Saco el problema de mi mente.	A	B	C	D	E
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	A	B	C	D	E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	A	B	C	D	E
51. Leo la Biblia o un libro sagrado.	A	B	C	D	E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida.	A	B	C	D	E
53. Pido ayuda a un profesional.	A	B	C	D	E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.	A	B	C	D	E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme.	A	B	C	D	E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.	A	B	C	D	E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.	A	B	C	D	E
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	A	B	C	D	E
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.	A	B	C	D	E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.	A	B	C	D	E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	A	B	C	D	E
62. Sueño despierta que las cosas van a mejorar.	A	B	C	D	E
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	A	B	C	D	E
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como bebo o duermo.	A	B	C	D	E
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo.	A	B	C	D	E
66. Cuando tengo problemas, me aíso para poder evitarlos.	A	B	C	D	E
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan.	A	B	C	D	E

68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.	A	B	C	D	E
69. Pido a Dios que cuide de mí.	A	B	C	D	E
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas.	A	B	C	D	E
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	A	B	C	D	E
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.	A	B	C	D	E
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.	A	B	C	D	E
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir.	A	B	C	D	E
75. Me preocupo por el futuro del mundo.	A	B	C	D	E
76. procuro más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	A	B	C	D	E
77. Hago lo que quieren mis amigos.	A	B	C	D	E
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor.	A	B	C	D	E
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago.	A	B	C	D	E
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.	A	B	C	D	E


ANEXO 3. Baremo del rango percentilar del ACS Lima de las mujeres (N = 600)

Rp	E1As	E2Rp	E3Es	E4Pr	E5Ai	E6Pe	E7Hi	E8Na	E9Rt	E10So	E11Ip	E12Cu	E13Re	E14Ae	E15Po	E16Ap	E17Dr	E18Fi
99	100	100	96	100	100	92	92	76	84	76	80	100	95	90	100	90	105	105
95	88	92	92	96	92	88	84	68	72	64	65	85	85	85	85	80	98	105
90	84	88	84	92	88	84	76	64	64	60	55	80	75	80	80	70	98	91
85	80	84	83	92	88	80	76	56	60	56	54	75	74	75	80	65	91	84
80	80	80	80	88	84	80	72	52	56	52	50	70	70	75	75	60	91	77
75	76	80	76	88	80	76	68	52	52	52	45	65	65	70	75	55	84	70
70	76	76	76	84	76	76	68	48	52	48	45	65	65	70	70	55	84	63
65	72	76	72	84	76	72	64	48	48	48	45	60	60	65	70	50	84	63
60	68	72	72	80	72	72	64	44	44	44	40	60	60	65	65	50	77	56
55	68	72	72	80	72	68	60	44	44	44	40	55	55	60	65	45	77	56
50	64	68	68	76	68	68	60	44	40	40	40	55	55	60	65	45	77	49
45	60	68	68	76	64	64	56	40	40	40	35	55	50	55	60	40	70	49
40	60	64	64	72	64	64	56	40	36	40	35	50	50	55	60	40	70	42
35	56	64	64	72	60	60	56	36	36	36	35	50	50	50	60	40	70	42
30	52	60	64	68	56	60	52	36	32	36	30	45	45	50	55	35	70	42
25	52	60	60	68	52	56	52	36	32	32	30	45	45	45	55	35	63	35
20	48	56	60	64	48	56	48	32	32	32	30	40	40	45	50	30	63	28
15	44	52	56	60	44	52	44	32	28	28	25	40	40	40	50	30	56	28
10	40	48	52	60	40	44	44	28	24	28	25	35	35	35	45	25	49	21
5	36	40	48	52	36	40	36	24	24	24	20	30	30	30	40	20	42	21
M	63.48	68.77	68.95	76.43	66.17	66.02	59.8	43.83	43.57	42.25	39.83	56.52	55.23	58.25	63.69	46.28	74.11	54.1
DE	16.66	14.78	12.34	14	18.23	14.63	13.7	13.38	15.46	12.55	13.14	16.61	16.36	16.74	14.51	16.67	16.38	24.69

ANEXO 4. Puntuaciones Directas de las Estrategias de Afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Media	Desviación estándar
Concentrarse en resolver el problema	11.10	4.07
Esforzarse y tener éxito	13.81	2.98
Preocuparse	14.06	3.81
Falta de afrontamiento o no afrontamiento	6.86	3.47
Reducción de la tensión	4.80	3.59
<u>Autoinculparse</u>	6.32	3.83
Ignorar el problema	5.28	2.74
Reservarlo para sí	8.26	3.78
Invertir en amigos íntimos	8.55	4.67
Buscar pertenencia	10.73	3.72
Buscar diversiones relajantes	7.24	2.66
Distracción física	4.86	3.32
Hacerse ilusiones	10.13	3.47
Buscar apoyo espiritual	7.58	3.54
Fijarse en lo positivo	9.88	3.43
Buscar apoyo social	9.24	4.50
Acción social	4.25	3.02
Buscar ayuda profesional	6.05	4.37


ANEXO 5. Carta de presentación y respuesta

 **Universidad**
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 13 de Marzo del 2018

Carta N° 579-2018-DFPTS

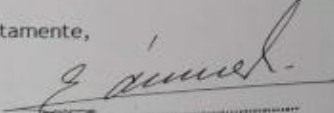
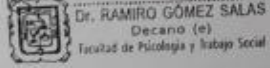
Magister
JOSÉ ANTONIO ESCOBAR ZAMUDIO
DIRECTOR
I.E. "ESTHER CÁCERES SALGADO"
Presente.-



Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Marcelina Karina ORIHUELA YARMA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 05-013042-8, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,

ROS/vah
Id. 836338

*Pase para ingresar
hora de recreo
para consuntivo
de los estudiantes de 3ro.
Del 16 al 28 marzo.
23-03-2017
[Signature]*

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

ANEXO 6. Consentimiento informado

CLASE PRUEBAS PSICOMETRICAS

Fecha: ____/03/2018

Yo

_____,
estudiante de la I.E. Esther Cáceres Salgado del 3° de secundaria, certifico que
he sido informada con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio
académico de la bachiller Orihuela Yarma Karina me ha invitado a participar; que
actúa consecuente, libre y voluntariamente como colaboradora, contribuyendo a
este procedimiento de forma activa.

Se respetará la buena fe, confiabilidad e intimidad de la información, lo mismo que
mi seguridad física y psicológica.

Firma del estudiante

firma del bachiller de psicología

ANEXO 7. Canción Yo tengo un tic. (Sesión 7)

Yo tengo un tic	he llamado al doctor,
Tic... tic...	me ha dicho que mueva el hombro derecho,
he llamado al doctor,	yo tengo un tic,
me ha dicho que mueva la mano derecha,	tic... tic
yo tengo un tic,	he llamado al doctor,
tic... tic	me ha dicho que mueva el hombro izquierdo,
he llamado al doctor,	yo tengo un tic,
me ha dicho que mueva la mano izquierda,	tic... tic
yo tengo un tic,	he llamado al doctor,
tic... tic	me ha dicho que mueva la cadera,
he llamado al doctor,	yo tengo un tic,
me ha dicho que mueva la pierna derecha,	tic... tic
yo tengo un tic,	he llamado al doctor,
tic... tic	me ha dicho que mueva la cabeza,
he llamado al doctor,	yo tengo un tic,
me ha dicho que mueva la pierna izquierda,	tic... tic
yo tengo un tic,	he llamado al doctor,
tic... tic	me ha dicho que mueva todo el cuerpo.



ACTA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, asesor y revisor del trabajo académico titulado “ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DEL 3° DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DEL DISTRITO DEL RÍMAC EN EL AÑO 2018.” Elaborado por ORIHUELA YARMA, Marcelina Karina indico que este trabajo ha sido revisado con la herramienta Turnitin la cual evalúa el riesgo de plagio y he constatado lo siguiente:

El citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 30 %, en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia considerado como mínimo.

Por lo tanto se concluye que el trabajo es considerado como adecuado para el ámbito académico y no constituye plagio, además ha respetado la autoría de los postulados teóricos los cuales han sido referenciados utilizando las normas APA, cumpliendo con todas las normas de similitud establecidos por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Lima, 16 de Julio de 2018

Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz
DNI N° 32990613

feedback studio

karina orihuela yarma

FUERA DE FECHA 4

--

/0

<

4 de 4

>

?

Trabajo de Suficiencia Profesional

Estilos y estrategias de afrontamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal del distrito del Rímac en el año 2018.

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Marcelina Karina, Orihuela Yarma

Asesor:

Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz

Todas las fuentes

X

<

Coincidencia 1 de 133

>

tesis.pucp.edu.pe

Fuente de Internet: 30 URL

7 %

myslide.es

Fuente de Internet: 11 URL

6 %

docslide.us

Fuente de Internet: 5 URL

6 %

www.researchgate.net

Fuente de Internet: 19 URL

5 %

repositorio.uigv.edu.pe

Fuente de Internet: 41 URL

5 %

repositorio.unheval.edu...

Fuente de Internet: 16 URL

5 %

www.slideshare.net

Fuente de Internet: 13 URL

5 %

es.slideshare.net

Fuente de Internet: 12 URL

5 %

repositorio.ussa.edu.pe

Fuente de Internet: 7 URL

5 %

repositorio.unsa.edu.pe

Fuente de Internet: 5 URL

5 %

Excluir fuentes

Página: 1 de 86

Número de palabras: 21175

Text-only Report

High Resolution

Activado

Q

Q



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 25%

Date: martes, agosto 14, 2018

Statistics: 6000 words Plagiarized / 22745 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y
TRABAJO SOCIAL / Trabajo de Suficiencia Profesional Estilos y estrategias de
afrentamiento en alumnos del 3° de secundaria en una institución educativa estatal
del distrito del Rímac en el año 2018. Para optar el Título Profesional de Licenciado
en Psicología Presentado por: Autor: Bachiller Marcelina Karina, Orihuela Yarma
Lima – Perú 2018